VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com



Да-изе-шу —

искусство пресечения боя

Сеэтуко» Ю.Ю.
Да-цзс-шу — искусство пресечения боя.

Любой, кто хотя бы слышал о боевых искусствах, непременно слышал и о том, что они полны секретов Сейчас, когда спорт окончательно оторвал от традиционных корней так называемые "восточные единоборства" пришла пора открыть эти "тайны", чтобы вновь наполнить смыслом выхолощенные классические формы современного у-шу, каратэ, тэквондо, - каким бы стилем вы ни занимались, все они основаны на одних и тех же принципах.

Книга, которую вы держите в руках, принципиально отличается от известных вам пособий по рукопашному бою и спортивным единоборствам. Без недомолвок и секретничанья она даст вам образ практического боевого искусства как целостной системы построения индивидуального боевого мастерства, дает ответ на вопросы возникающие при обучении, предостерегает от основных ошибок, возникших при превращении боевого искуропа в спорт Книга является смысловым ядром, принципиальной базой для множества последующих изданий» детально иллюстрировать изложенные в ней основы Известное до недавних пор только немногим *nt* искусство пресечения боя, несомненно, достойно внимания как специалистов различных стилей И так и самого широкого круга читателей

Лицензия ЛР *Nb* 063782 от 21.12.94

ISBN 5-88836004-X

Содержание

ОБО ВСЕМ СРАЗУ ... 5
О ШКОЛАХ И ШКОЛЬНИКАХ ... 6
ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВА И СОЗНАНИЯ ... 7
ТРИ ОПОРЫ СОЗНАНИЯ ... 8
«ПУТЬ ВОИНА" ИЛИ "ТРОПА ВОЙНЫ"? ... 9
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ... 12
СТРОЕНИЕ ЛИЧНОЙ БОЕВОЙ СИСТЕМЫ ... 13
ДА-ЦЗЕ-ШУ - ИСКУССТВО ПРЕСЕЧЕНИЯ БОЯ ... 16
РЕАЛИИ СКОРОСТНОГО БОЯ ... 17
ДВИЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ ... 24
ПРИНЦИП КРУГОВОГО ДВИЖЕНИЯ ... 26
ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ И ЦЕНТР СИЛЫ ... 31
МЕДИТАЦИЯ И ЭНЕРГИЯ ... 32
ЧЕТЫРЕ СТИХИИ ... 35
ВОСЕМЬ УРОВНЕЙ ЭНЕРГИИ ... 38
СТУПЕНИ УПРАВЛЕНИЯ ... 39
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БОЯ ... 41
СИСТЕМА КООРДИНАТ ... 45
БОЕВАЯ ПАУТИНА ... 46
ПРИНЦИПЫ ПЕРЕХВАТА ИНИЦИАТИВЫ -'"ТРОЕ ВОРОТ" ... 47
КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ ... 51
КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗИЦИИ "ВОСЕМЬ БЕССМЕРТНЫХ» ... 53
8 КЛЮЧЕЙ К РАБОТЕ РУК ... 58
ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И УДАРЫ. ПРЫЖКИ ... 61
ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР ... 63
БАЗОВЫЕ УДАРЫ ... 68
ИСКУССТВО ЗАХВАТА ... 70
ЧТО ТАКОЕ БРОСОК ... 72
ЕДИНАЯ ФОРМА ... 73
ЗМЕЯ В ТРАВЕ (ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НОГ) ... 77
ХВОСТ ПАВЛИНА (ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РУК) ... 96
ПРИНЦИПЫ СОЕДИНЕНИЯ РУК И НОГ ЧЕРЕЗ ТЕЛО. "НАВЕДЕНИЕ МОСТОВ" ... 106
ПРИНЦИП ВОСЬМИ КОНЕЧНОСТЕЙ ... 109
ПРИНЦИП РОДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ ... 110
ПРИНЦИП ЭШЕЛОНИРОВАННОЙ ОБОРОНЫ ... 111
ОХОТА ЗА СИЛОЙ ... 113

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ДЫХАТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ 119
ДИЕТА 121
ПЯТАЯ СТИХИЯ - "ПУСТОТА» 122
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 1-3 МЕСЯЦА ЗАНЯТИЙ 122
ПРАКТИКА И ЗАНЯТИЯ 125
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 126

ОБО ВСЕМ СРАЗУ

Сейчас ажиотаж вокруг боевых искусств, созданный слухами и легендами о тайнах некогда запретного у нас каратэ, утих. К вашим услугам и каратэ, и айкидо, и у-шу, и невиданные прежде тэквондо и вьетводао. Федерации и клубы наперебой предлагают свои услуги, обещая сверхчеловеческую силу, потрясающую растяжку и сверхъестественные прыжки но, так или иначе, это всего лишь растяжка, всего лишь прыжки. Этим уже трудно заинтересовать.

Каким образом боевое искусство сможет изменить нашу жизнь, какие его секреты сделают нас сильными и уверенными не только на ринге или в темном подъезде, а и за столом переговоров, в семейных конфликтах, выборе жизненного пути?

Чтобы стать хозяином собственной судьбы, нужно рассматривать жизнь, как бой, требующий четких и безошибочных решений в постоянно меняющейся ситуации. Насколько этот бой будет успешным, зависит только от искусства самого бойца.

На самом деле все зависит только от нас. Большинство наших благих намерений тонут в беспочвенных мечтах вроде: "Вот если бы я был там-то Если бы моим Учителем был тот-то... Если бы я имел то-то..."

Подобных оправданий ищет только слабый духом, как на костыли опирается только убогий.

Пусть весь мир, неизмеримо сложный, со всеми сокровищами своих знаний, станет для вас Учителем.

Воспринимайте слова каждого человека, говорящего с вами, как наставление своего Учителя, - воспринимайте так каждый жест, каждое из явлений, окружающее вас, и тогда вы поймете, каким образом может неграмотный' китаец изобрести новый стиль кунг-фу, понаблюдав как-то вечером с крылечка за дракой двух петухов.

Если же вы не считаете необходимым добиваться такого состояния сознания, что ж, вы повторите путь тех, кто, наблюдая по десятку, а то и более лет, за китайцами, занимающимися "гун-фу", до сих пор с глубокомысленным видом твердит о его тайнах - твердит, ибо считает тайной то, что так и не удосужился понять нет в нем никаких тайн, кроме одной - как ухитриться заниматься, не переставая, изо дня в день?

И не надо за этим ездить в Шаолинь или ждать пришествия мастера из того же Шаолиня. У всех людей руки и ноги сгибаются в одну и ту же сторону, и нет среди всех возможных движений таких, которые вы не в силах бы были придумать и научиться выполнять самостоятельно.

За пятнадцать лет я попробовал свои силы в более чем деояти различных стилях боевых искусств - и спортивных и неспортивных. Мне посчастливилось встретиться с хапкидо, которое помогло мне понять смысл боевого броска, я был основательно "обработан" тайским боксом, мне удалось прочувствовать на себе стремительные атаки редкого в своей жесткости стиля Да-цзе-щу чаньтун, а мастер тэккен из практически исчезнувшей сейчас даже в самой Корее ветви Пак, как оказалось, жил в получасе ходьбы от моего зала. И, наконец, я познакомился с учением Чжоу-И, которое открыло мне безграничность возможностей человека.

Старинное китайское учение о циклических переменах имеет множество толковании и смысловых слоев, но никогда не дошло бы до наших дней и не имело бы такого влияния на весь уклад традиционной жизни Китая, если бы не имело реального, практического применения, доступного каждому И первым, самым начальным его этапом для многих людей стало боевое искусство - как искусство, наиболее необходимое для выживания в экстремальных ситуациях.

Боевое искусство - не более чем один из способов войти в единую систему практического знания о мире. Таким же входом для кого-то является акупунктура, массаж, экстрасенсорика (т.е. цигун), астрология, - как и физика, и математика, и поэзия. Мы привыкли видеть в них совершенно разные вещи и изучаем их раздельно, тратя на это огромное количество времени, которое потом уже никто не сможет нам вернуть

Обладая едиными принципами построения Системы, мы способны выполнить практически любой прием, решить любую задачу, самостоятельно и целенаправленно разработав все необходимые компоненты

Принципы едины - значит, можно изучить любую науку, овладеть любым навыком, поскольку под разнообразием окружающего мира мы будем способны различить единую суть Возможность для этого дают законы перемен. Один из путей к их постижению дает практика боевого искусства

В старину говорили, что боевое мастерство подобно горе, на вершину которой ведет множество тропинок-стилей, начинающихся в разных местах, но сливающихся воедино на вершине Это естественно, поскольку их инструмент один и тот же - человеческое тело, человеческое сознание.

В процессе сравнительного анализа древних методик постепенно выяснилось, что в большинстве они описывают одни и те же всеобщие принципы, пользуясь для этого различными обозначениями.

Но прежде чем давать вам какие-либо рекомендации, и, тем более, планы и методики тренировок, я хотел бы предупредить' готовых рецептов я вам дать не могу. И ни у кого их нет - независимо от того, какой системы он придерживается. Кто бы и чему бы вас ни учил - драться так или иначе придется самостоятельно - а здесь придется учитывать степень вашей подготовленности, телосложение, вес, количество и расположение противников, особенности местности и многое-многое другое Мы можем только открыть базовые принципы и указать направление их развития.

Следовать методикам нужно, но следовать осознанно, точно зная, что вы делаете, к чему это должно привести и как вы будете контролировать запланированный процесс. Ни один мастер не в состоянии достичь совершенства, слепо следуя правилам и инструкциям, - ведь их тоже кто-то когда-то придумывал! И придумывал, естественно, так, чтобы быть в состоянии их выполнять без особого труда. Ведь гораздо проще объявить канонической свою стойку, чем объяснять любопытному ученику, почему мастер стоит "неправильно".

ЕСЛИ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЯЕТ СВОИ ЗАДАЧИ, ОНА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕПРАВИЛЬНОЙ.

Человек не способен двигаться неправильно - например, согнуть свое колено назад или втянуть руку в туловище.

L

Это неестественно для его строения и поэтому невозможно. Поэтому ВСЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ - ПРАВИЛЬНЫ. ОШИБКА УЧЕНИКА МОЖЕТ ЗАКЛЮЧАТЬСЯ ЛИШЬ В ТОМ, ЧТО ОН ПРИМЕНЯЕТ ИХ НЕ

Отказаться от творчества может только человек, заранее смирившийся с собственной неполноценностью и, следовательно, с неполноценностью того, что собирается изучать.

Так, многие из нас, не отдавая себе в этом отчет, из года в год бессмысленно повторяют "запчасти" боевых приемов, не утруждая себя мыслями о том, чему же в действительности им нужно учиться.

В этой книге я обзорно познакомлю вас с общими принципами и дам несколько практических советов по выполнению техник пресечения боя, тренировочных практик и тактике боевой работы. Вы сможете познакомиться с основами психотренинга и энергетики, общими для прикладных систем из малоизвестной группы Да-цзе-шу, а также с работой оружием и подручными предметами, В дальнейшем мы познакомим вас и с отдельными системами, существовавшими и существующими в разных уголках мира.

Суть боевых систем не в их национальной принадлежности, а в эффективности их психофизического тренинга как искусства жить среди людей, жить без напряжения, но в постоянной готовности к контролю над любой ситуацией. Разговоры же о секретных техниках, по-моему, означают просто желание подпереть свой авторитет и закамуфлировать обширные провалы в своих знаниях и навыках.

В кунг-фу не может быть секретов - ведь ученик никогда не сможет научиться, если ему с самых первых шагов не раскрыты те принципы, на которых основана Система.

Пытаться что-то "зажать" - значит затормозить и самого себя. В этом случае мастер превращается из творца, исследователя в собственного сторожа, но Мастером быть перестает,

Я считаю возможным преподавать лишь то, что испробовано на практике мною самим. Но эта книга - плод не только Моего опыта. Все, что вы увидите здесь, неоднократно "проверялось" на себе многими недоверчивыми людьми. Я благодарен им за прекрасную возможность таких экзаменов - ведь в этой области практика является как основным показателем, так и основным доказательством любых теорий. Рано или поздно, так или иначе, - все равно приходится столкнуться нос к носу с реальностью.

Если хотите, можете считать, что мне просто везло - если полтора десятка лет поисков можно считать везением.

Теперь дело за вами.

Пусть же всем сопутствует удача!

О ШКОЛАХ И ШКОЛЬНИКАХ

Школы боевых искусств принято разделять на "внешние" и "внутренние". .Это разделение более глубоко и многопланово, чем полагают многие европейские и американские специалисты - например, Р.Хаберзетцер - считающий деление на "внешние" и "внутренние" школы аналогичным делению на "жесткие" и "мягкие". Однако дзю-до - "путь гибкости" и дзю-дзюцу - "искусство гибкости" - типичные "внешние" школы, а син-и-цюань, при выполнении комплексов которого трясутся стены и о животы адептов которого профессиональные бойцы ломают себе руки - тем не менее всеми признанный "внутренний" стиль.

Основой разделения школ служат различные методы работы с сознанием ученика: характерной чертой "внешних" можно считать создание своеобразной суровой "обучающей среды", "внешнего" дисциплинарного каркаса, искусственно формирующего пригодную к выживанию в экстремальных ситуациях личность; "внутренние" же школы ставят перед собой цель раскрытия "истинной природы" конкретного человека, воспитание в нем самом определенных жизненных установок, что делает невозможным существование каких-либо конкретных рекомендаций по методике подготовки или ведения боя, за исключением основоопределяющих моментов - "пять первоэлементов" син-и-цюань; "восемнадцать форм ладони" ба-гуа-чжан; "тринадцать принципов" тайцзи-цюань.

Никаких особых секретов в методике или технике нет ни у внутренних, ни тем более у внешних школ. Единственной ценностью в них является упомянутая выше обучающая среда - а ее законы очень суровы. Войти в коллектив школы очень трудно, а вылететь - проще простого. Более того, все без исключения школьные методики основаны прежде всего на глубокой перестройке личности ученика в согласии с принципами искусства. Так что мечтатели должны призадуматься: ведь из школы выходит уже совершенно другой человек, с совсем другими привычками и интересами. Большинство современных любителей спортивных единоборств на это не согласятся.

Очень редкий человек способен пройти через школу - ведь он более всего дорожит личностью. Как правило, тем более, чем ничтожнее эта самая личность. И чем невежественнее человек, тем более придирчиво он прицеливается к мастерам - ведь он не хочет учиться ни у кого иного, кроме убеленного сединами старца с 10 даном.

Болезненное отношение к собственной личности, по-моему, вызвано именно тем, что большинство представлений о ее строении не соответствует действительности, а реальный психотренинг подразумевает именно кардинальную перестройку личности, разрушение иллюзорных стереотипов. Неприятие жесткого психотренинга для западного типа сознания является одной из основных причин, по которым учение традиционных воинских школ низводится до ликбеза спортивного кулачного боя.

На Западе сейчас очень модно учиться. Учиться только для того, чтобы рассказывать кому-нибудь потом - я учился у "самого-самого". Он даже готов пару раз поесть палочками, "отсидеть" как-нибудь храмовую службу, сняться в фас и в профиль на фоне монастыря и купить "на память" черный пояс заодно с дипломом об окончании школы.

Эти люди не понимают, что черный пояс сам по себе ничего не значит. Даже серьезно изучив классическую программу первого дана, человек всего-навсего готов к серьезной учебе по своей программе. 1-й дан - это лишь первый класс настоящей школы.

Чем может гордиться первоклассник? Тем, что умеет читать то, что написали другие?

А теперь, с этих позиций взгляните на любые соревнования по каратэ... На татами - 1-е, 2-е, 3-й даны. Изредка 4-е. Восьмые и десятые - почетные гости: они судят.

"Старшеклассники" наблюдают за неуклюжей возней "малышей".

Как в 4-м классе кончается начальная школа - так и на уровне 4-5 дана приходит пора "внутренней" работы. Павлиний хвост разнообразных техник скромно сворачивается - опять прямой удар кулаком, прямой удар ногой. Вот это - начало настоящего каратэ. Эти люди начали постигать его внутреннюю суть. Этот цуки уже реально опасен. Этот пинок действительно может убить. Это серьезно.

Много ли европейцев или американцев - я не имею в виду бывших эмигрантов-азиатов, - много ли существует их, заслуживших, по настоящему заработавших свой 5-й дан? Не "посещавших", а реально работавших в школе?

Попав на Запад, многие "наставники" сегодня торгуют не только поясами, но уже и свидетельствами "инка" о том, что человек получил "полное и окончательное просветление", т.е. является без малого живым Буддой! А потом это приводит к тому, что серьезный цветной пояс валит, как куклу, "сэнсэя" с 4-м или даже 5-м даном, а просветленный" отвечает на вопросы как попугай, изрекая подходящие по случаю цитаты из патриархов...

Так что, мечтая о далеких монастырях - тренируйтесь сами, хоть создавайте свою школу - а любая техника сейчас не такой уж и секрет - было бы желание.

ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВА И СОЗНАНИЯ

Сейчас, в условиях продолжающегося уже более четырех десятилетий информационного взрыва с его телефонной, телевизионной, газетной и компьютерной экспансией, мы видим, как постепенно происходит выравнивание информационных уровней в разных странах.

Раскрываются "секреты", причина существования которых лишь в том, что информационный обмен был сильно затруднен. Это похоже на то, как изменились финансовые взаимоотношения: при феодализме деньги выгодно было закапывать в кубышку, а капитализм сделал наиболее выгодным помещение средств в постоянный оборот. Сейчас хранитель каких-либо секретов рискует попросту отстать от жизни, выпасть из ее круга, поскольку ничего не давая, не может и получать.

Информационный обмен захлестнул все- сферы жизни общества, все сферы нашего сознания. Идет активное изаимопроникновение капиталов, технологий и языков.

Но вместе с информационным обменом в нашу жизнь ворвался и "информационный обман".

Человеческое восприятие сложилось не за один миллион лет эволюции и устроено так, что большая часть информации - около 80% - усваивается через зрение. Говорят же, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. При этом оно обладает одной древней особенностью - оно почти на те же 80% ПОДСОЗНАТЕЛЬНО. То есть, информация практически напрямую "впечатывается" в мозг, минуя всякие психологические условные барьеры и габу. Эта программа предназначена для тех ситуаций, когда думать просто некогда, и идет из тех времен, когда думать было просто нечем. - Язык, психологию и правила поведения придумали гораздо позже.

Этот механизм работает сейчас таким же образом, но, получая впечатления в основном из кино- и видеофильмов, практически гипнотизирует нас, навязывая нам шаблоны оценки сигуаций и поведения в них. Защиты же от этого [фактически не существует - мы просто не успели ее создать.

Слуховое восприятие тоже подсознательно, но в- гораздо меньшей степени: сообщения поступают уже в виде слов, мозг самостоятельно конструирует соответствующий образ, и уже тот воздействует на сознание слушателя.

Так многие тысячи лет старики рассказывали молодым (вот откуда извечная стариковская страсть к поучениям) случаи из своей жизни, передавая и накапливая из поколения в поколение свой опыт. Здесь сложилась система тщиты в виде интерпретаций и отбрасывания маловажных деталей в процессе пересказа. К устному слову мы [[привыкли относиться критически. К книге - записи слов - уже нет - начинается "зрительный гипноз", усугубленный психологической установкой на доверие печатному слову.

В книгах, а именно в беллетристике, и лежит корень всех проблем.

Не так давно - а именно в конце XVI - начале XVII веков - снова стало модным читать для развлечения. Началась эпоха Просвещения.

Веком позже модным стало писать. Поток беллетристики разливался тем шире, чем большее количество людей обучалось грамоте. Как мы сами знаем, грамотный - не значит культурный. Большинство из новых читателей не отличались ни тонким вкусом, ни высокой.культурой. В погоне за читателем литераторы в большинстве своем шли по уже проторенным дорогам одних и тех же сюжетов - невероятных, душещипательных - и именно поэтому таких захватывающих. И многие, уходя с головой в этот иллюзорный мир, уже не могли, да в большинстве своем и не хотели его покидать.

Сервантес, рассказывая о похождениях Дона Кихота, предупреждал нас об этой "болезни" еще четыреста лет назад. Мы, как водится, посмеялись и забыли: ведь книг тогда было еще не так уж много.

Несчастный идальго был не одинок - под влиянием беллетристики волнами проходили "эпидемии" моды на революционерство, на несчастную любовь, на самоубийства, на кокаин - почитайте бестселлеры прошлого и начала /того веков - увидите сами Смешно? Но что может быть опаснее "книжной барышни" с револьвером в руке, желающей "бороться" за свои книжные идеалы?

- Отвечу - современный "юноша бледный", подражающий киногероям и готовый умереть, чтобы выглядеть круто.

Нарасхват идут боевики и ужасы - ведь кровь впечатляет Впечатляет и запечатляется в виде выигрышной модели поведенческих стереотипов. Загляните в себя - насколько искренни ваши чувства, естественны реакции? Много ли там своего, не навязанного в открытую или исподтишка[9] В наше сознание постоянно вторгаются орды фильмов и книг, современных конанов, варваров и терминаторов Наше юное поколение воспитывается именно на них, а не на рассказах старших, - на ярких иллюзиях, а не на реальном жизненном опыте.

' Мы склонны забывать, что книги и фильмы создаются по принципу "вот однажды так случилось" или "может быть и такое...", а не на том, что случается каждый день. Мы рвем в клочья несуществующие страсти и выражаем несуществующее горе. Почему!* - Да потому что так полагается' На самом же деле вся наша жизнь - лоскутное одеяло из книжных и киношных штампов. Пытаясь вести себя как копаны и терминаторы в работе, в любви, в политике, в отношениях с окружающими, - мы не учитываем того, что всей крутости этих героев хватает лишь на полтора часа экранного времени, по истечении которого ему не помогают ни сверхпрочный металлический скелет, ни чудовищная сила, ни фантастическая живучесть, которыми ни вы, ни я не обладаете.

Все с этим согласны, но, тем не менее, продолжают растить на этих фильмах своих детей, внедряя эти представления в их сознание, программируя их на следование нереальным установкам в течение всей их дальнейшей жизни - не из злого умысла, а руководствуясь свойственным общему типу обывательской философии принципам беспечности и безответственности: "Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не вешалось". А между тем сознание ребенка еще более восприимчиво, оно не знает даже простейшей защиты - "чувства юмора".

Скажите - пустите ли вы своего ребенка играть с "другом", который привык к тому, что удар молотком по голове - лишь одна из многих остроумных шуток? А какое, по-вашему, воздействие оказывают на детское подсознание всеми любимые Том и Джерри, из серии в серию весело лупцующие друг друга по головам молотками, расплющивающие, расстреливающие и взрывающие друг друга?

По мере взросления - далее в том же духе - страдающий от множества комплексов юнец один за другим глотает

кровавые боевики, снятые по одной и той же надуманной схеме. Да сюжет и не важен - только поскорее бы началось "ЭТО" - неважно, секе или мордобой.

Как говорится, "учебный процесс" в полном разгаре.

А потом он спокойно лупит человека арматурой по почкам - а чо? Ведь так делал его кинокумир - и от этого никто не умирал...

Да. Только это было в кино. Живой человек гораздо слабее...

То же и с боевым искусством - даже на сельских дискотеках уже можно порой услышать кошачьи завывания и прыжки поклонников "киношного кунг-фу". Грубая, размашистая оплеуха быстро опускает их на грешную землю, порождая разочарование и неверие в "китайские штучки". Истинные основы проблемы остаются вне поля зрения новоявленных пессимистов. Как правило, они и не догадываются о том, кто программирует их на подобные неудачи.

Многие из нас благодаря такому воспитанию так до седых волос и остаются детьми, живущими в своих иллюзорных представлениях и ни за что не желающими с ними расстаться, поскольку уже считают их частью своей личности. Современный человек - раб своих игрушек.

А их тем временем становится все больше. Волна за волной приходят новые и новые моды - так же, кстати, как было и с боевыми искусствами.

Мода приходит и уходит - так устроен мир. Ажиотаж спадает - остаются те, для кого мода не главное. В общем, она тоже в чем-то нам помогает, делая любые новшества привычным явлением.

В последнее время мы столкнулись с бумом "энергетики". Все большим становится интерес общества к различным психотехникам и способам энергетического воздействия, колдовства и магии. И это увлечение развивается по той же схеме - мода есть мода.

Индийские, китайские, буддийские, даосские, европейские и зороастрийские методики и практики варятся сейчас в одном котле. Информационный обмен и "информационный обман" шагают рука об руку. Все более популярными становятся обучающие семинары, посвященные основам энергетического восприятия и воздействия. Феномены неконтактного воздействия изучаются новейшими средствами современной науки.

Пророчеством никого не удивишь, колдовством никого не напугаешь. Скоро пена осядет - начнется серьезная работа. Благоговейный трепет уступит место деловому подходу, и биоэнергетика станет неотделимой частью нашей повседневной реальности. Тогда начнется настоящее исследование возможностей сознания - тех самых принципов, на которых строилось большинство древних целостных систем.

Но как бы мы с вами ни старались, нам вряд ли уже удастся добиться неустрашимости самурая или постоянной сверхчувствительности ниндзя - ведь основу их тренинга составляла ВЕРА. Вера в жизнь после смерти, вера в то, что малейшие их дела и поступки будут строго оценены и вознаграждены по достоинству. Современный человек, привыкший считать Бога сказкой для маленьких детей и имеющий своей целью только свое благополучие, вряд ли способен на подвиг. Мы многое потеряли, это несомненно. Но давайте же сохраним хотя бы то, что осталось, если уж не считаем себя в силах сотворить ничего нового

ТРИ ОПОРЫ СОЗНАНИЯ

Насколько пренебрежительно современный человек относится к такой важной области своего сознания, как тело, - количество слов, определяющих его строение, составные части и движения в обиходном языке, резко сократилось по сравнению даже с прошлым веком. Так, например, слово "суставы" мы применяем достаточно широко, а вот слово "члены", необходимое для описания движений в этих самых суставах, сегодня практически вышло из употребления.

Приходится искать какую-то замену или же применять расплывчато-неопределенное выражение "части тела", которое на подсознательном уровне искажает понимание точного характера движений.

А ведь тело - наиболее наглядная область сознания. Какими же словами пользоваться при описании энергии или ума?

Правильный подбор слов очень важен при обучении, и особенно - при обучении движению, которое является основной функцией нашего тела. Движение - основа всего: 92% клеток мозга заняты именно его обеспечением.

Следовательно, развивая свои двигательно-координационные способности, мы развиваем свой мозг и его способности мыслить и творить.

Наше тело, речь и ум тесно связаны между собой и по своей структуре не отличаются друг от друга. Тело хочет есть, ум стремится к новым впечатлениям; речь, как эквивалент энергии поддерживает постоянный обмен эмоциями и настроениями, интерпретируя и преобразуя информацию. Тело выделяет отходы - ум забывает то, что перестает быть актуальным - и речь изменяется в соответствии с новыми требованиями: старые слова уходят, новые приходят. Как правило, наиболее подвижным элементом этой триады является ум.

Тело человека, его энергия и ум неразрывно связаны между собой и обязательно участвуют в любой его деятельности. Невозможно иметь дело только с умом, не затрагивая тело, невозможно овладеть энергией, не развивая силу. Так же не удастся и использовать силу, не приложив к ней ума и энергии. Мы часто говорим: "Ум, сознание", привыкнув этим рассматривать .отдельно ум и тело, сознание и тело. На самом деле это не всегда необходимо. Такое разделение иллюзорно - подобно разделению блюд на первое, второе и третье, хотя в желудке они все равно перемешиваются.

Ум и сознание далеко не одно и тоже. Сознанием человека на самом деле правильно будет считать способность создавать, контролировать, использовать и видоизменять какие-либо феномены как внешнего, так и внутреннего мира, четкую границу между которыми трудно определить.

Аналитический и синтетический ум являются инструментами сознания, так же, как и двигательные возможности, органы чувств и возможности их использования, т.е. чувствительность, реакция, наблюдательность, координация и, конечно же, интуиция.

Сознание людей развивается далеко не одинаково. Многие люди не в состоянии как следует пользоваться памятью, другие не знают всех своих двигательных возможностей, третьи не представляют себе, как строить свои взаимоотношения с людьми, у них недостаточно проявлены эти аспекты сознания.

Как правило, человек компенсирует недостатки своего сознания за счет переразвития каких-то других его аспектов. Так, например, робкий, постоянно болеющий человек может быть крупнейшим банкиром, - деньги являются сферой его могучего сознания; он чувствует их движение, как собственный пульс.

А вот величайший гений ядерной физики - вон тот, в очках, - то и дало теряет свои очки в собственной тарелке.

Такие несоответствия давно стали популярным сюжетом разных комедий - именно потому, что людей смешит несоответствие компетентности в одном и полной беспомощности в другом - отсутствие гармонии в развитии сознания.

Сознание человека постоянно ищет возможность действовать так, чтобы избегать ситуаций, в котором его возможности контроля падают, компенсировать свои недостатки за счет каких то других возможностей. Тот же охотник вовсе не собирается мериться с медведем силушкой в "честном бою" - он сознает, что обычный пятизарядный карабин произведет на косолапого гораздо большее впечатление.

Таким образом наше сознание простирается гораздо шире, чем то собрание мыслеустановок, которые обычно принято называть этим словом. Исходя из этого - основным смыслом жизни и деятельности любого человека является расширение сферы деятельности своего сознания до максимально возможной величины.

Теперь, опять-таки, вернемся к началу. Три основы, на которые мы опираемся в "завоевании мира" - тело, энергия, ум. Ум воспринимает и обрабатывает информацию, энергия структурирует и направляет наши действия, поэтому во многих традициях энергию отождествляют с речью, словом. Не облекая мысль в слова, мы не будем в состоянии понять даже самих себя. Великий мудрец, не имеющий языка, навсегда останется безвестным. Так же точно, если мы будем развивать Наше тело, не развивая ум, то ни о каком индивидуальном техническом прогрессе, ни о каком мастерстве вообще не может идти и речи.

Если мы развиваем внутреннюю энергию, при этом оставляя без внимания физическую подготовку, то попытка изменить свои навыки будет обречена на неудачу неспособностью тела пропустить через себя такой поток энергии. Поэтому в тренировке необходимо сочетать все три аспекта нашего сознания, отбирая наиболее универсальные, живые упражнения, лишенные автоматического однообразия.

В силу вышеупомянутых причин тренировочный процесс состоит из трех составляющих аспектов - "ТРЕХ ОПОР". Их называют так, поскольку хотя - каждый из них в отдельности тоже может привести к мастерству - но полный эффект они дадут только втроем, причем добьются этого гораздо быстрее. Хоть начинаются - "устанавливаются" - они последовательно, тренировки по ним продолжаются вместе, поддерживая друг друга - ведь методы и принципы работы в них одинаковы. Такая методика позволяет, отрабатывая новое, не забывать о старом, а углублять и расширять базовые навыки, делать их все более универсальными.

Первый аспект имеет своей целью общую координацию движений конечностей и развитие в основном ног, тазового пояса и торса.

Начинать восхождение к вершинам контроля необходимо прежде всего с овладения движениями собственного тела и осознания их. На первом этапе физической тренировки мы должны овладеть искусством управления взаимонезависимым движением различных частей собственного тела. Это достаточно нелегкая задача, - хотя вы не способны совершить ни одного движения, не свойственного строению вашего тела, большинства своих естественных движений вы никогда не делали сознательно.

Сложность не в самих движениях, а в правильности их сочетания. Попробуйте одновременно вращать одну руку по часовой стрелке, а вторую - в противоположном направлении, и вы поймете, что это не так просто, как кажется поначалу. А если в это же время еще и вращать ногой, но уже в другой плоскости? Прибавляя таким образом все новые и новые центры внимания, вы шаг за шагом научитесь чувствовать все свое тело не как толпу спутанных друг с другом тупых рабов, а как слаженную команду энергичных, свободно мыслящих профессионалов. Выполняя день за днем подобные координационные упражнения, вы постепенно найдете индивидуальный, единственно верный способ управления своим телом. Этот этап обязателен и необходим, - без него мало кто способен более или менее правильно повторить прием даже за учителем, не говоря уж о том, чтобы исполнить его, глядя на рисунки в книге.

Второй важной составляющей частью мастерства является тренировка с оружием.

Здесь человек обучается искусству управления движением какого-либо достаточно тяжелого предмета, который, в отличие от его руки или ноги, не хочет "помогать" ему; обладает достаточно сильно вынесенным центром тяжести и в разных аспектах - булава, меч, сабля, нож, копье - как бы подчеркивает некоторые специфические особенности движений, выполняемых руками

В процессе управления оружием всесторонне развивается плечевой пояс, а также навык управления "чужой" инерцией, необходимый в дальнейшем при выполнении инерционных бросков типа айкидо, хапкидо или багуачжан.

Вот, кстати, почему при изучении айкидо крайне необходимо пару лет поработать только над техникой рубки мечом, - иначе бросить противника без его согласия вряд ли удастся.

(А много ли кто из наших, да и из импортных "мастеров" действительно умеет рубиться катаной, а не только красиво ее держать?)

Работа с оружием строится на тех же универсальных петлеобразных и круговых движениях, прививает навык работы с вынесенным центром тяжести и дает опыт управления движением на сверхскоростях, необходимый для нанесения сильного поражающего удара, а также учит правильно перемещаться, активно нанося и парируя удары.

НИКАКОЙ ДРУГОЙ СНАРЯД НЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ТАКОГО СЛОЖНОГО НАВЫКА.

Третьим аспектом подготовки являются бросково-ударные наработки по развитию навыков комбинаторики, где боец учится управлять не только своим центром тяжести или каким-либо инертным предметом, а "предметом" сопротивляющимся, постоянно стремящимся выйти из-под контроля и даже самому перехватить контроль над ситуацией.

Здесь не только ваше, но и тело самого противника становится вашим оружием. Этот аспект подготовки дает возможность соединения техник, выполняемых руками и ногами в процессе боя Здесь стирается грань между захватом и ударом, между броском и перемещением, а священное для многих понятие "прием" вообще перестает иметь смысл. Остается просто Движение.

Но Я ДО СИХ ПОР НЕ ВИДЕЛ НИ ЕДИНОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СМОГ БЫ ОВЛАДЕТЬ ДАЖЕ ПРОСТЕЙШЕЙ ТЕХНИКОЙ, ЕСЛИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ ПРОВЕЛ КОМПЛЕКСНУЮ РАБОТУ СО СВОИМ СОЗНАНИЕМ, не осознал его как единую сущность - ведь тогда то, что вы знаете умом, будет крайне медленно и неохотно усваиваться телом, постоянно стремящимся вернуться на тропы привычных старых стереотипов. Об энергии тогда и говорить будет незачем.

Создать в таких условиях какую-либо мало-мальски жизнеспособную программу действий не представляется возможным.

"ПУТЬ ВОИНА" ИЛИ "ТРОПА ВОЙНЫ"?

...К тому времени я уже занимался более 8 лет. Я успел попробовать силы в дзю-до и самбо, отслужил свое в десантно-штурмовом батальоне, сменил несколько учителей по каратэ и у-шу, имел достаточный спарринговый опыт - чего мне было бояться этого парня? Сунув руки в тесные карманы джинсов, я с улыбкой наблюдал, как кипит в нем "гарачий кров". О, я был так уверен в себе, что совершенно не воспринимал его как противника, - и

когда вдруг, внезапно замолчав, он несуразно, но решительно, сплеча, взмахнул рукой, - я успел липп, подумать- Ну кто же так бьет? ...

...В себя я пришел почти мгновенно. И стойку принял классически. Он хмыкнул удивленно: "Ого - каратист!" - и тут же отскочил метра на три. Ближе мне к нему подойти не удалось - он, видя, что попал неплохо 'был доволен и решил больше не рисковать. Попрыгав минут десять, я прекратил бессмысленную суету - челюсть болела все сильнее - и пошел-поплелся домой под его ехидное: "Понравилось? Еще приходи!" Обиднее всего было то что он в самом деле ничего такого не умел. Месяц заживала сломанная "неправильным" ударом челюсть. Месяц я говорил сквозь зубы и размышлял о своем "опыте".

Но самое интересное было потом - представляете, через некоторое время он пришел заниматься в группу которую я вел! Вот этого ощущения я действительно никогда не забуду...

. Вспоминая этот случай, я ни в коей мере не хотел бросить тень на дзю-до, самбо или каратэ - дело было не в том как именно я мог действовать руками или ногами, а в том, что в критический момент я вообще оказался не в состоянии как либо действовать! Не дзю-до и не каратэ - я, именно я получил по морде, причем противнику сделать это оказалось не труднее, чем пришибить таракана.

Немного, как оказалось, стоили восемь лет занятий...

Что собираются делать люди, надевающие кимоно? Изучать приемы? - Зачем? Чтобы защитить себя от возможных нападений всяких там хулиганов и бандитов, - скажут многие. Конечно, предусмотрительность не порок, - однако не кажется ли вам странным, что для того, чтобы защититься от хулигана, который пьет, курит, ведет крайне разболтанный образ жизни и, исходя из этого, вряд ли является серьезным противником, вы должны потратить несколько лет на довольно суровые тренировки? Придите в секцию каратэ вы увидите там - да-да, именно там, - тех самых хулиганов, от которых собирались защищаться; они, оказывается, немало времени тратят на тренировки.

Понимают ли они действительную цель и предназначение боевых искусств? Может быть, это все-таки не просто умение хорошо драться?

Для этого прежде всего необходимо понимать место "умения хорошо драться" в современном мире.

В среднем, с момента появления интереса к боевым искусствам до его угасания проходит 3-4 года, а весь период "драчливости" длится около 8-10 лет. Так, заядлый уличный хулиган получает "первое крещение" приблизительно в 14 лет и активно участвует в своих разборках лет этак до 23-х. За это время он либо успевает попасть в тюрьму, т.е. превращается из "любителя*' в "профессионала", либо остепеняется и тоже направляет свои амбиции в другое русло.

Профессиональный же преступник не станет засвечиваться просто так, и скорее применит какое-нибудь оружие, чем будет искушать судьбу с голыми руками.

Молодой боец, "настукав" несколько простых и надежных приемов, как правило, тоже не стремится расширять свой технический диапазон, равно как и оттачивать до блеска уже имеющиеся навыки. Его задача - сохранять кондицию, достаточную для того, чтобы, врезав, как следует, с гарантией "вырубить" своего противника. Как правило идет ставка на один сильный концентрированный удар, от силы два. В массовой драке больше подряд сделать не удается.

Спортсмен-единоборец, избавленный от жестких временных требований улицы, имеет свои, не менее тесные рамки правил ведения поединков и соревнований. У тренера есть свой план, для него главное поток, количество. Он натаскивает человека по принципу достаточности, без колебаний отбрасывая то, что не пригодится в соревнованиях. Звезда юного спортсмена тоже светит недолго, 2-3, иногда 4 года. Потом он либо уходит в тренеры, либо опять-таки становится профессиональным преступником. Если же он избирает другой путь, то ему приходится фактически начинать жизнь сначала, с нуля, с головой уходить в работу, чтобы наверстать потерянное время.

Обе эти ситуации во многом сходны и не оставляют возможностей для роста боевого мастерства. И там и тут все решает сила и скорость.

Знакомая история...

История Земли знала многих монстров, которые были быстрее, выше, сильнее человека, - но человек пережил их всех, потому что был хитрее, дальновиднее и изобретательнее. Поэтому идеалы современного спорта - быстрее, выше, сильнее - в боевых искусствах не являются основными. Здоровый дух может существовать только в здоровом теле, это верно, но это не значит, что в каждом здоровом теле, слоняющемся по улицам, осталось место для духа.

Итак - боевые искусства не имеют ничего общего со спортом, кроме элементарной физической подготовки. Боевое искусство в восточном понимании нужно человеку для того, чтобы осваивать и развивать резервы своего тела и сознания, работать прежде всего для себя, по свойственным только ему срокам и планам. Человек, практикующий боевые искусства, живет в них до глубокой старости, а спортсмен - от силы несколько лет.

Для последователей традиционной философии Дальнего Востока ОСНОВНОЙ ИНТЕРЕС ПРЕДСТАВЛЯЕТ НЕ ТО, ЧТО С ПОМОЩЬЮ КАКОГО-ЛИБО ИСКУССТВА МОЖНО СДЕЛАТЬ С КЕМ-ТО ДРУГИМ - ВАЖНЕЕ ТО, ЧТО ЭТО ИСКУССТВО ЗА ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СДЕЛАЕТ С ТОБОЙ.

Это уже по сути своей именно занятие для себя. Я бы скорее назвал его культурой физического существования, то есть физической культурой, но, к сожалению, у нас этот термин уже обозначает что-то вроде "гимнастики для домохозяек".

Вот спорт - это да! Это медали, фанфары и цветы в машину. Физкультура - это скучно, этим славы не заработаешь. То ли дело - чемпионат мира, страны, или хоть города - на худой конец.

А физкультура... Ну так, для себя...

...Самое интересное - все, кто приходит ко мне в группы, говорят, что хотят заниматься именно для себя, не иначе. Я имею все основания полагать, что большинство занимающихся в секциях спортивной борьбы или бокса настроены так же. Почему же тогда идут туда? Потому, что звание чемпиона кажется надежным подтверждением ценности приобретенных навыков.

Стоит ли разъяснять разницу между иллюзорным удовольствием быть сачым крутым в СВОЕМ виде спорта, в СВОЕЙ весовой категории, по СВОИМ правилам - первым парнем в СВОЕМ огороде - и реальной готовностью к любой непредвиденной ситуации - в любое время, против любого противника и на любых условиях. Здесь привычка работать по правилам оборачивается неспособностью как самому вовремя нанести решающий удар, так и предвидеть опасную атаку противника.

Традиционный воин каждый миг чувствует, как слабы его мышцы, как хрупки его кости, медлительны движения, как близка его смерть, для которой ничто все медали и титулы. Для него смерть - слишком реальная вещь, чтобы, не думая о ней, решать, кто же все-таки самый... сильный? - Нет - самый глупый. Слишком глупый, чтобы жить долго

Парадокс - человек, стремящийся к победам, очень скоро будет побежден. Человек, стремящийся быть непобедимым, никогда не попадет в ситуацию, в которой есть возможность его победить.

Вспомните фильм Брюса Ли "Кулак ярости", где главный герой пытается решить политическую проблему японской оккупации с помощью своих кулаков, отважно расправляясь с представителями конкурентов - ЯПОНСКИХ школ I лкой

путь не мог не привести к гибели, поскольку молодой брец не заботился ни о "скрытности" своего "удара", ни о соответствующей "защите", а самозабвенно лупил и долбил, пока не нарвался на пулю. Такую ситуацию, возникающую у многих молодых забияк, можно характеризовать как "переворот силы", когда уже не человек владеет кунг-фу, а кунг-фу, как некий комплекс стереотипов, владеет человеком, выходит из-под его контроля. Сам человек в этом случае превращается в рабочий придаток своего искусства, которое не может проявиться иначе, как в бою.

В сходную ситуацию попадает неуравновешенный человек, положивший "на всякий случай" в карман пистолет. С этого момента любая ситуация будет для него лишь предлогом воспользоваться оружием, ощутить его силу. Таким образом пистолет будет использовать своего хозяина, ибо только в бою он проявляется в этом мире как оружие, а не как мертвый кусок металла.

Истинный смысл боевого искусства заключается не в умении быстро и сильно бить - я уже не говорю о красоте, ведь многие очень эффективные стили боя, скажем, стиль "обезьяны" или "утки", или то же хапкидо, не всегда представляют собой "красивое" в общепринятых представлениях зрелище.

Итак - комплекс традиционной школы боевого искусства представляет собой всестороннюю систему реализации потенциальных возможностей человека. Не случайно в этот комплекс входили каллиграфия, поэзия, история и медицина, которые Вроде бы впрямую с боевыми искусствами не связаны. Человек прежде всего должен научиться жить и чувствовать жизнь, воспринимать ее наиболее полно. Искусство убивать - это всего лишь одно из вспомогательных умений, необходимых для того, чтобы эта жизнь была долгой. Как говорили китайцы: "Если меч может тебе пригодиться хотя бы раз в жизни - носи его с собой всегда".

Школы боевых искусств учили жить, не тратя силы на соревнования с окружающим миром. Истинной целью их учения было умение правильно использовать внешние силы, а не преодолевать их. Самозащита понималась несколько шире, чем танцы на ринге - самозащита от болезни, от ненужных затрат и поступков, защита своей семьи от внешних и внутренних неурядиц - вот, что такое боевое искусство в действии. Но если человек сам создает себе условия, в которых может пострадать - даже не для обучения, а только чтобы выглядеть крутым в чьих-то глазах - это не самозащита. Это злоупотребление своими знаниями - если бой идет без правил, по настоящему - и это бесполезная, бессмысленная возня, если какие-то правила, ограничения существуют. Бой подушками - детская забава.

Кстати, а почему бы не провести чемпионат мира? Зарегистрировать федерацию, открыть секцию? А вы - пойдете заниматься?

Вообще-то человек способен заниматься любой чепухой - достаточно будет лишь назвать ее спортом.

А спорт, само собой, требует соревнований. Это единственный его смысл и единственное его средство к существованию. Больше ни на что он не ориентирован и любым другим целям может служить лишь постольку-поскольку, косвенно.

Соревнования происходят из вечного детского вопроса: кто сильнее - слон или кит?

Взрослые люди считают такой вопрос несерьезным, абсурдным.

Слон живет на суше, кит - в воде. И тот, и другой, попав в "гости" к своему противнику, попросту потеряют всякую возможность соревноваться.

По той же причине сравнения типа "что лучше - айкидо или каратэ" - просто бессмысленны. Оба этих единоборства являются фрагментами того, что ранее представляла собой любая реальная боевая система - и должна представлять и сейчас. Да и вообще - как можно говорить о полноценном сравнении, если на любых соревнованиях все наиболее эффективные способы воздействия тут же окажутся в разряде запрещенных - во избежание неминуемого членовредительства. В спортивных секциях их вообще стараются не изучать - а то вдруг, неровен час... Нет уж, хватит с вас, ребята, бесконтактного обмена пинками и возни на мягком ковре!

Спрашивается - а где же тогда боевое мастерство?

Что от него осталось?

Остались только безликие и беззубые "восточные единоборства" - подлинные "тени минувшего**. Единственное, на что они годятся - это собирать деньги за тренировки, да еще фильмы снимать. Про то, как "Жан-Клод Ван Дамм - щас всем как дам".

Настоящее боевое искусство - это умение безо всяких ограничений как бить, так и бросатг, не оставляя противнику ни малейшего шанса "вставить слово", это умение полностью владеть ситуацией боя, превращая любое действие противника в свое оружие.

Для многих людей показателем эффективности стиля кунг-фу является его древность. Это верно с той точки зрения, что старые стили органично сочетали в себе броски и удары на основе специально разработанной динамики универсальных движений. Единая система движений не является древним секретом и используется до сих пор в подготовке спецслужб, некоторых семейных стилей и подготовке артистов пантомимы. То, что мы привыкли видеть под названием "боевое искусство", все эти сотни и тысячи приемов не являются искусством боя, изучать их не нужно и бессмысленно. Специалист, владеющий системой построения движения - своеобразной силовой паутиной возможных траекторий - способен, ничуть об этом не задумываясь, показать и вдвое, и втрое больше - насколько хватит фантазии, поскольку с его точки зрения он все время делает одно и то же.

Бою, как таковому, обучали буквально сразу же, как только человек становился полноправным членом клана или общины людей, практикующих ту или иную школу. Время же, в течение которого этот кандидаг в ученики пилил дрова, мыл полы и таскал воду при этом в зачет не шло. Этим можно было заниматься и пять, и десять лет, не имея никакой надежды на принятие в Круг Равных. Само же обучение технике длилось считанные месяцы - редко более года. Далее уже внимание уделялось ее шлифовке и наработке силы в уже хорошо известных движениях. Очень важным обучающим фактором является единство устремлений всех членов общины: совместные тренировки, где одни и те же упражнения выполнялись и новичками, и мастерами, определенный рацион и режим жизни делали возможным многократное повторение одних и тех же, на первый взгляд бесполезных движений, которые потом раскрывали новые и новые возможности в любом виде деятельности, в котором только ни применяются сознание и тело.

Боевое искусство - это предохранительная скорлупа, защищающая птенца, пока он еще не сформировался и не в состоянии двигаться сам.

Ученик еще не умеет правильно вести себя в жизни, с самого начала распознавая критические ситуации и обходя их, но уже представляет собой ценность для клана. На него уже возложены какие-то надежды, он уже прошел через какие-то подготовительные методики, он доказал свою верность клану - теперь, если он умрет, придется с кем-нибудь другим все начинать сначала. Опасная ситуация может быть и спровоцирована недоброжелателями с целью опорочить клан либо захватить "языка", который, сам того не ведая, может сообщить очень важные сведения: например, секрет приготовления каких-либо зелий, расположение комнат, методики тренировок. Поэтому, став членом клана, новичок должен был в максимально сжатые сроки стать полноценным бойцом. Это уже было необходимо не только ему одному: от этого зависело благополучие всей общины.

МО сущность учения школы не заключалась в преподавании кулачного боя; как, впрочем, и в следовании какой-нибудь философской или религиозной доктрине. Школа была призвана дать универсальное средство для развития возможностей всей общины через развитие каждого ее члена. Искусство быстрого счета, огромная память, молниеносная реакция не являются достоинствами одной только головы - ведь наше тело не только подставка для нее. Наше сознание не ограничивается умом - движение тоже может быть сознательным.

Развивая чувствительность пальцев, мы развиваем мозг. Уничтожая бессознательные двигательные стереотипы, мы сознательно формируем структуру своих движений и можем произвольно ее менять. То же самое будет происходить и с сознанием - развивая его, мы будем в состоянии сформировать любую программу, необходимую для решения конкретной задачи, не отягощенную никакими страхами и комплексами.

Движения боя должны быть подчинены общему закону, который, кстати, и является секретом и самим смыслом данного стиля.

Движения же превращаются в удар или бросок только соединяясь с действиями противника, который, таким образом, сам себя бьет. Отсутствие конкретных комбинаций и заданных, отработанных приемов и обуславливает разнообразие и универсальность боевых техник, неповторяемость конкретных- боевых ситуаций.

Предугадать действие такого бойца очень сложно, поскольку он сам не знает, что именно у него сейчас получится - на 90% техника обуславливается движениями партнера, взаиморасположением противников и тем, поскользнулись вы в данный момент на банановой кожуре или нет, поскольку настоящий мастер должен тут же использовать возникшее движение, все равно - свое или чужое. Для него все должно быть кстати.

Контролировать ситуацию - значит не только предотвращать какие-либо воздействия или явления. Настоящий контроль - это извлечение максимума пользы из любого воздействия или предмета окружающей среды. Нельзя делить вещи на плохие или хорошие. Существует лишь то, что мы в силах контролировать и то, что нашему контролю неподвластно. Здесь имеется в виду не только физическая сила. Готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики в жизни оказываются необходимы гораздо чаще, чем умение бить боковой с разворота.

После бума 50-х - 60-х годов, после Эда Паркера и Брюса Ли, провозгласивших отход от формальностей в сторону творческой трактовки единых принципов, взаимопроникновение методик боевых систем и, соответственно, разрушение старых табу стало обвальным. Сейчас создаются все новые и новые боевые и спортивные единоборства, провозглашающие своим девизом эффективность и универсальность. В сочетании со всеми возможностями медицины и техники это позволяет существенно сократить сроки обучения, отбирая наиболее эффективные методы подготовки из старых методик и разрабатывая новые.

Среди этих "молодых тигров" отчетливо выделяются два направления - одно, спортивное, которое постепенно упрощает все стили, сводя их к правилам и арсеналу усредненного кикбоксинга; другое, которое можно назвать военно-прикладным, делает упор именно на универсальность подготовки бойца, его способность действовать в любых экстремальных ситуациях.

Если спорт требует наиболее эффектных, заметных, зрелищных приемов и действий, обеспечивающих интерес публики и гарантирующих справедливое судейство (что именно и приводит к непригодности спортивных единоборств в реальных боевых ситуациях), то прикладные боевые системы стремятся достичь именно максимальной боевой эффективности - не победить, а повредить противника неясным, малозаметным движением; добиться необратимого преимущества в бою с несколькими противниками; найти нестандартный выход из ситуации; сохранять высокую боевую готовность при длительных перерывах в тренировках.

Сумма этих требований к подготовке реального бойца выводит на первый план именно психотренинг - тренинг постоянной готовности и творческого восприятия. Сама тренировка представляет собой уже не столько нарабатывание каких-то двигательных стереотипов, сколько разрушение тех, которые, уже устоявшись, сковывают свободу импровизации. Прикладные системы состоят из предельно малого числа многоцелевых элементов, способных активно и произвольно соединяться в сочетаниях, необходимых для конкретного боевого момента, и единой гибкой программы, позволяющей молниеносно рекомбинировать их в любых формах.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Как подготовить себя к возможной экстремальной ситуации, где нужно будет молниеносно принимать решения и тут же, без колебаний, выполнять их, используя[1] все возможности своего тела?

Ни бег, ни плавание, ни штанга не смогут дать такого эффекта - стандартные виды спорта слишком узко специализированы, задачи, решаемые ими, слишком просты. Все движения, как правило, выполняются в одном, хорошо наработанном ритме.

Если заставить штангиста поднимать живую, брыкающуюся "штангу", то он покажет результат куда ниже олимпийских рекордов. Если же "штанга" вдобавок умудрится лягнуть его в живот или пониже, то признанный силач не сможет не то что поднять самый маленький вес, - он вряд ли сам устоит на ногах.

Футболист на прямой дистанции уступит бегуну, но напрочь загоняет его на поле. Дело в том, что он умеет не только бегать, но и менять ритмы своих движений, экономить силы. Его набор двигательных программ гораздо шире.

Борцу-"классику" на ковре нужны выносливость футболиста и сила штангиста. Но, тренируясь с мячом и штангой, он будет проигрывать человеку менее тренированному, но обладающему большим практическим борцовским опытом, т.е., опять-таки, имеющему большее количество двигательных программ.

"Вольник", встретившись с "классиком", легко опрокинет его на лопатки, сделав ему подножку, на которую в его родной секции не купишь даже новичка, но с которой более сильный физически "классик" не знаком. А потом, встретившись с боксером, запросто может оказаться в такой же ситуации, и схлопотать простейший прямой в нос. Здесь речь идет уже не о количестве двигательных программ, здесь дело в их качественном отличии.

Опытные спортсмены-каратэисты обладают огромным количеством самых разных программ, но не многие рискнут выйти против того же боксера: программ-то у него меньше, зато оперативность их применения гораздо выше. Более того - он психологически заранее готов к тому, что сам получит не один удар, прежде чем отправит противника "отдыхать". Здесь речь идет не только о двигательных, но и о психологических программах.

Наиболее страшными противниками во всем мире сегодня считаются тайские боксеры. Арсенал их не особенно велик, но включает в себя очень эффективные и жестокие удары локтями и коленями, которые СЕЙЧАС ПОЧТИ никем уже не отрабатываются, разве что представителями каратэ кскусин-кай. Но и тс не бьют ИМИ в голову, и ноги и руки противника - такой способ ведения считается неспортивным, слишком жестоким. Правила тайского бокса сложились гораздо раньше, чем правила любого современного спортивного единоборства, а тогда к здоровью бойцов относились гораздо менее бережно.

Один из способов тренировки тайского боксера - прием ударов на тело, без попыток их избежать. Такой обмен ударами иногда длится часами: бойцы впадают в своеобразный транс, - удары даже начинают доставлять удовольствие. Их сила постепенно растет. Таким образом, через несколько месяцев человек без труда переносит то, что для другого кончится больничной койкой. Еще один способ заключается в том, что группа бойцов входит в зал, увешанный мешками и грушами, и, беспорядочно перемещаясь, наносит удары во все, что видит, будь то стена, мешок или человек. Прошедший этот этап тай-боксер склонен на любое движение вблизи себя отвечать ударом.

Такая система подготовки подойдет не каждому - приблизительно девять из десяти выбывают еще в процессе тренировок. Но уж те, кто остается... Это об их головы ломаются кулаки, это их удар перебивает бедренную кость противника. Внешними же физическими данными многие из этих суперменов не блещут - большинство бойцов выглядит не особо "атлетично". Здесь главную роль играют именно психологические программы: телу же предоставляется найти необходимые способы действия самому.

Так что же - это и есть самый верный способ стать "крутым"?

Может быть. Вопрос только - на какое время?

Средний срок "деятельности" рядового тай-боксера - год, от силы полтора. Потом он уходит - на покой, на таблетки. Правда, за этот короткий срок он успевает заработать и на то и на другое, и еще, может быть, кое-что и останется.

Рядового посетителя спортзала такая перспектива, конечно, вряд ли привлекает. Так растрачивать свое здоровье не хочется: многие надеются найти менее "крутой", но не менее эффективный метод.

...Вернемся к нашим "соревнованиям": неужели никто не уложит тай-боксера? - Почему же - именно уложат.

На Втором Чемпионате мира по "драке без правил" бразилец Ройс Грейси, IV дан семейного стиля Грейси-джиу-джитсу, не спеша, но уверенно укладывал на пол и борцов, и каратэистов, и кик-боксеров, а уже там душил или ломал руки. Представители клана Грейси считают, что 95% реальных схваток заканчиваются на полу - поэтому они и отрабатывают в основном технику борьбы лежа. В стойке же их задача - войти в близкий контакт, сковать руки противника, не дать нанести полноценный удар хотя бы пару секунд, - а там, на полу, лишенный мощного усилия ноги, "досылающей" вес тела в бьющую руку, этот удар уже не столь опасен, да и для размаха тоже места маловато. Стиль Грейси словно специально создан для этих соревнований - здесь не имеет значения, кто кого бросил на пол, кто лежит внизу и как долго он там пробудет - важно только, кто сможет встать потом: ведь правил нет.

Такой способ борьбы требует не только знания всех возможных ударов и бросков, без чего просто невозможно правильно "войти" в контакт с противником, не нарвавшись на неожиданную контратаку - здесь необходима истинно бульдожья хватка и стремление продолжать действовать по своей программе, как бы себя ни вел противник и сколько бы ни длился бой. Здесь, как мы видим, двигательная программа одна, но она в достаточной степени универсальна. Главную роль играет психологическая настройка.

С этой точки зрения интересным является не сам способ борьбы Грейси - интересно то, как он выходит на каждый свой поединок. Весь клан Грейси, все его братья и родственники по мужской линии, выстроившись "паровозиком" и положив друг другу руки на плечи, буквально рассекают толпу болельщиков, и выталкивают своего бойца на арену. Это напоминает некое магическое действо, шаманство - это оно, собственно говоря, и есть.

Боец буквально впитывает в себя энергию всей семьи, направленную только на победу. Во время боя, в каком бы углу арены он ни происходил, Грейси всегда находятся рядом, постоянно поддерживая контакт с Ройсом. Хотите верьте, хотите нет - однако "древнее средство" работает!

Вот уже речь зашла и о магии, и об энергетике боя. Значит, немаловажную роль играют не только двигательные и психологические, но и энергетические и магические программы, которые лежат на более глубоких или качественно иных планах сознания.

Но, к разочарованию зрителей, ни один чемпионат по драке без правил тем не менее дракой без правил не является. Так или иначе, а ткнуть Ройса Грейси в глаза пальцем никто даже не пытался. Так же, некоторые участники считали "нечестным" бить лежачего, практически не было ударов в пах, очень изредка выполнялись захваты за волосы, и уж конечно не могло быть и речи ни о каком припрятанном оружии или же "помощи" со стороны болельщиков.

Интересно, как чувствовал бы себя Грейси, если бы противник, вцепившись ему в ухо зубами, начал тыкать его в живот ножом, а парочка его друзей лупила бы бразильца по спине ножками от стульев?

В жизни же такое случается. В реальной драке рядом нет ни судей, ни врачей со средствами первой помощи и реанимации, а в случае вашей победы лучшим призом будет то, что противнику не подоспела помощь, а он потом не встретит вас как нибудь снова, чтобы отдать должок. Поэтому построение вашей личной боевой программы не должно быть ограничено никакими правилами, которые в спорте призваны уравнивать противников. Ни о каком бое на равных и речи быть не может - если вы с первых же минут не лишили противника возможности свободно двигаться, то о быстрой победе можете забыть. Помните - ваша задача состоит не в том, чтобы эффектно продемонстрировать свое мастерство - нет, вы должны стремиться НЕ ДАТЬ ПРОТИВНИКУ ВЫПОЛНИТЬ НИ ОДНОГО ПРИЕМА, попутно максимально повредив его руки и ноги - ведь в бою опасны именно они. А оставшееся "тело" можно и пожалеть - оно ведь теперь практически безопасно. По-моему, это более гуманно, чем отбивать противнику печень: ведь руки потом заживут куда быстрее; и, кстати, более практично, - ведь известно немало случаев, когда даже смертельно раненый человек "прихватывал" с собой на тот свет своего убийцу, если мог удержать в руке хоть какое-то оружие.

СТРОЕНИЕ ЛИЧНОЙ БОЕВОЙ СИСТЕМЫ

Приступая к любому виду деятельности человек прежде всего должен представлять три основные вещи, без которых надежд на успех задуманного дела остается мало.

1. Что именно он хочет сделать.
2. Зачем ему это нужно.
3. Как именно он хочет добиться желаемого эффекта.

В нашем случае мы знаем, что мы хотим делать - мы хотим воспитать в себе боевое мастерство, развить соответствующие навыки.

Как мы собираемся это сделать - посредством постоянной двигательной практики.

В бою возникает та же проблема:

что мы хотим - драться,

зачем - чтобы избежать опасности,

как - как можно быстрее и надежнее, затратив на это как можно меньше сил и получив минимум повреждений.

Давайте подробно рассмотрим каждый из этих трех пунктов.

Мы хотим драться. Это значит, что мы собираемся совершать какие-то логически связанные друг с другом движения, которые будут наносить вред противнику и предотвращать его попытки повредить вам.

Если у вас не будет конкретной цели, которой вы хотите достичь в бою, не будет конкретного плана использования движений, то целостной картины схватки добиться не удастся - она развалится на отдельные, не связанные между собой наскоки, эффективность которых будет крайне мала. Если такое искусство и является системой, то оно больше похоже на пресловутую систему выигрывания в спортлото, чем на настоящий бой.

Так КАК же нужно драться?

Установка на быструю и надежную победу предусматривает существование наработанной боевой системы, достаточно гибкой, чтобы подстраиваться под различные условия работы, и, вместе с тем, достаточно строгой, чтобы движения различных частей тела не мешали друг другу.

Китайцы насчитали в теле 365 суставов. В каждом из них возможно движение в шести направлениях - вправо, влево, вверх, вниз, и повороты вокруг оси сустава по- и против часовой стрелки. Таким образом, телу человека можно придать огромное, но все-таки ограниченное количество положений: что-то около четырех с половиной миллионов. Количество поз, которые человеку удастся принять самостоятельно, приблизительно в десяток раз меньше. Из них в повседневной жизни пригодны где-то около пяти-шести тысяч. Наиболее выгодных для боя из них наберется не более двух-трех сотен, из которых после проверки на практическую эффективность И эргономичность останется в лучшем случае три, а то и два десятка.

Так, шаолиньский канон насчитывает 127 основных движений, багуа-чжан говорит о восемнадцати, школа Чой о девяти, а син-и - вообще о пяти. При этом основной набор рабочих комбинаций у них на 95% совпадает - ведь количество способов повредить или же каким-либо образом блокировать человеческие суставы также невелико. Конечно, желающие поспорить всегда найдутся, однако практика показывает, что большинство школ под разными названиями и разными способами преподают одно и то же. Пресловутые "десять тысяч приемов", упоминаемые как при разговоре об арсенале джиу-джитсу, так и при рекламе айкидо, каратэ или у-шу на самом деле представляют собой более чем скупой набор базовых принципов и движений, поданных под "разными соусами". В самом деле - ведь можно из картошки приготовить уйму блюд - при желании хоть те же десять тысяч - но ведь она от этого картошкой быть не перестанет.

С точки зрения базовых принципов, айкидо - это всего восемнадцать базовых захватов и два способа входа в боевое пространство противника, а каратэ - четыре основных формы удара. И здесь сразу становится видна однобокость развития этих систем - там не хватает удара, там - броска.

Совмещение бросков и ударов в рисунке боя - проблема даже для человека, имеющего солидный спортивный опыт. Причиной этого является то, что широко распространенные ударные системы боя типа каратэ и шаолиньского кунг-фу требуют неподвижности торса бойца в процессе боя, а все передвижения совершаются только за счет движении ног, т.е. ноги бьют и ходят, а руки блокируют и бьют. Наряду с этим, любая броскоцая система, как-то: самбо, дзюдо, вольная борьба, - требует от бойца прежде всего подвижности корпуса, который и является главным бросающим "инструментом". Необходимость подвижности корпуса требует более естественного расположения ног и рук. Таким образом, мы наглядно видим, что требования броска (подвижность корпуса, неопределенность положения рук и ног) явно противоречат требованиям, которые предъявляет стандартная каратэистская техника. Здесь сталкиваются две различные динамики. Избирая бросковую или ударную технику, человек вынужден не просто совершать какое-либо действие, логически вытекающее из предыдущего, а сознательно менять всю динамику движения, переходя из одной системы в другую, что в постоянно меняющейся обстановке боя занимает слишком много времени и не позволяет рассчитывать на что либо большее, чем простейшие силовые удары или подножки общим числом не более десятка. Наш мозг не в состоянии работать одновременно по двум программам - ударной и бросковой. Вопрос всегда стоит: или-или. Это подтверждает и пример последователей Иосифа Линдера, которые на показательных выступлениях демонстрируют бросковую технику, но моментально скатываются на обычное "боксо-каратэ" во время вольного боя.

Как говорят китайцы, "два меча в одни ножны не спрячешь". Существует ли выход из этой дилеммы? Дело в том, что простым арифметическим сложением 20 бросков + 30 ударов невозможно добиться сколько нибудь приемлемого результата. А полный отказ от бросковых или ударных элементов ведет к чрезмерной уязвимости, т.е. В близком контакте выгоднее бросить, на дальней дистанции, как правило, легче бить. Если противник - борец, его выгоднее бить, если противник - каратэкили боксер - его выгоднее бросать.

Как вы уже поняли, сейчас я достану из шляпы очередного кролика - да, выход есть! И более того - речь пойдет не о какой-то новой суперсистеме, а о способах построения собственного мастерства, как системы.

Из чего складывается мастерство бойца?

Традиционно выделяют три основных положения.

1. Технический арсенал - то есть, собственно приемы движения и их комбинации, известные бойцу. Он не все их сумеет выполнить - но он их знает, а значит, сумеет им противостоять более уверенно.

2. Функциональная и психологическая обеспеченность движения - здесь речь идет о готовности применять изученные формы атак, постоянно сохранять агрессивный настрой, а также и просто об умении контролировать, например, свою ногу, работающую на уровне головы противника. Функциональная обеспеченность - это способность выполнять необходимые технические действия; это растяжка, прыгучесть, выносливость, гибкость и все другие необходимые качества. „~

3. Освоенность техники - это уже непосредственно умение действовать в скоростном режиме на полубессознательном или даже бессознательном уровне.

Теперь более подробно:

Технический арсенал, в свою очередь, также можно рассматривать как три взаимодополняющих части.

1. Собственно состав^движения - совокупность простейших "сгиб-разгибов", принимающих участие в приеме. Чем большее количество суставов, а следовательно, и мышц, задействовано, тем большую совместную скорость и силу они могут придать выполняемой технике.

2. Структура движения - это порядок пространственно-временной сборки приема: ведь именно несогласованность составных элементов приводит к тому, что прием "не удается". Структура - понятие качественное, а не количественное - попробуйте разобрать на мелкие части велосипед, а потом соберите - в мешок. Удастся ли теперь поехать на нем? - Разумеется нет - ведь куча деталей не обладает свойствами целой системы - велосипеда. Только ВЕСЬ велосипед способен ехать. Такие СВОЙСТВА, НЕ ПРИСУЩИЕ НИ ОДНОЙ ИЗ ДЕТАЛЕЙ, НО ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРАВИЛЬНОГО ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, НАЗЫВАЮТСЯ СИСТЕМНЫМИ.

Хорошо построенная структура обладает возможностью "переворачиваться**, сохраняя при этом практическую эффективность. Так из атаки сверху вниз получается атака снизу вверх, из удара от себя - рывок на себя и т.д. *Это* дает бойцу возможность, изучившему основные варианты воздействий, самостоятельно достраивать и развивать систему бсз обязательного взаимодействия с другими последователями школы, а иногда даже без возможности проверять на практике вновь открытые варианты, которые, тем не менее, впоследствии доказывают свою высокую эффективность. В истории боевых искусств нередки случаи, когда боец становился мастером, находясь вдали от людей или в тюрьме, lдс условия для тренировки тоже не самые лучшие. Вспомните хотя бы наших современников Ояма Масутацу, в отшельничестве создавшего Кекусин-каратэ, или Чи Хван Дже, в тюрьме разработавшего свою систему Син Му Хапкидо

3. Адекватность, или соответствие. Если правильный прием выполнен не к месту или не вовремя; если количество диижений и затраты энергии в нем превышают соответствующие затраты противника, то эта техника явно не соответствует характеру ситуации и приведет к поражению.

Идем дальше - каждое из этих подразделений в свою очередь можно разделить на составляющие:

Состав конкретного боевого движения определяется заранее наработанными обязательными ТРАЕКТОРНЫМИ СХЕМАМИ, которые обеспечивают максимальную защищенность в процессе работы; большую роль здесь играют СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ бойца и степень сложности составляющих элементов техники, которая является показателем уровня бойца.

Преимуществом системы являются не сами элементы движения, а детально разработанные методы их комбинирования, практически забытые сегодня в спорте. Человек недостаточно опытный, или же спортсмен, изучающий искусство как множество отдельных приемов, как правило, в бою может выполнить около десятка-полутора из известных ему нескольких сотен. Сторонник системного подхода, как говорилось выше, на основе десятка базовых схем в бою творит совершенно неповторяющуюся двигательную импровизацию; и, даже того не замечая, может соединять в ней парадоксальным образом секреты самых разных школ, о которых он и понятия не имеет.

Подобные различия проявляются на первых же порах достаточно будет сконцентрироваться на правильности отработки и взаимной подгонке составных элементов базовых траекторных схем.

Структура действия обеспечивает разнообразие, необходимое для непредсказуемости действий - оно появляется насчет смещения акцентов, варьирования положений тела, а иногда и за счет намеренного нарушения двигательного стереотипа, если противник успел к нему адаптироваться. Техническая основа действия остается той же самой, но его внешний вид становится настолько неузнаваемым, что вынуждает создавать новую контрпрограмму.

Очень важной особенностью системы является максимальная сочетаемость ее элементов. Если бой строится на заученных комбинациях, то противнику довольно легко будет просчитать их развитие и "вставить вам палку в колеса". Но если за любым элементом вы без особых затруднений можете выполнить любой другой, то предсказать развитие нашей атаки будет гораздо труднее.

Несмотря на эту внешнюю неопределенность, бой хорошего мастера всегда отличается рациональностью и красотой. Правильное действие не может не быть красивым - ведь красота не что иное как комплексная правильность, наконченность, когда системные свойства целого многократно превосходят свойства отдельных частей.

Теперь вернемся почти к началу этой главы: ни одна система не будет работать, если ее детали взаимно не подогнаны и многократно не проверены. От степени освоенности техники зависит ее боевая пригодность. И здесь методист сталкивается с тем, что подбор изучаемых обязательных схем по мере возрастания их сложности не всегда обеспечивает полноценное выполнение техник - так, например, нет смысла изучать удар ногой в прыжке после того, как он уже изучен в стойке - теперь боец просто не будет бить в бою прыжковые удары - ведь наработанный основной удар из стойки ему сделать легче и быстрее. Мало того - боец теперь с большим трудом обучается наносить удары в движении - он бьет только с остановки. Так базовый упрощенный вариант преграждает путь к дальнейшему совершенствованию.

Аналогичным образом не стоит изучать жесткую работу прежде мягкой, - человек, и без того закрепощенный своим неумением, будет дополнительно закрепощен жесткостью техники. Его движение приобретет отрывистость, судорожность, которая будет разбивать на отдельные фрагменты не только комбинации, но даже составляющие их удары. Другими словами, элементы лишатся возможности взаимной деформации, подгонки - а лишь она способна превратить их путаницу в единый росчерк приема. Сам же боец лишится способности чувствовать природу движения и его внутренние возможности. Так, например, многие не видят того, что реверсивный прямой удар кулаком и передняя подножка являются по сути одним и тем же движением (рис. 1а, 16).


Рис. 1а.


Рис. 16.

Как вы видите, личная боевая система имеет очень разветвленное строение. Покамест мы остановимся на этом этапе, но обязательно продолжим более детальный разбор в следующих изданиях. На первых порах необходимо не перегружать себя знаниями, а упорно прорабатывать основы - и тогда в дальнейшем вы с легкостью воспримете остальные, более мелкие особенности техники или даже откроете их самостоятельно, что для вашей практики будет наиболее ценным опытом.

ДА-ЦЗЕ-ШУ - ИСКУССТВО ПРЕСЕЧЕНИЯ БОЯ

Об этой группе китайских боевых техник мало кто знает. Сами китайцы называют их "грязным у-шу", так как в них и речи нет о каком либо благородстве и снисхождении к противнику. Их целью, в отличие от традиционных методов ВЕДЕНИЯ, является моментальное ПРЕСЕЧЕНИЕ боя, то есть лишение противника физической возможности его продолжать.

Да-цзе-шу практиковались, в основном, бродягами, нищими, ворами и прочим черным людом, как средство против полиции и солдат, которых специальные инструктора обучали в основном шаолиньскому направлению у-шу. Да-цзе-шу представляли собой комплексы сугубо практических приемов, рассчитанные на борьбу без правил, не на достижение победы, а на причинение противнику максимально возможного ущерба. Эффективность удара или захвата расценивалась прежде всего с позиций максимальной болезненности, приведения противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи. Прежде всего старались поразить непосредственно бьющие конечности врага, лишить противника желания, возможности и средств'атаки.

Во многом это объяснялось тем, что ударить "благородного господина" или полицейского, даже в ответ на удар, значило фактически объявить войну всему государству, поставить себя вне закона, собственноручно подписать себе приговор - а короткий встречный тычок в бьющую руку был почти незаметен и мог сойти за случайность. Вор, убегающий с рынка, не мог потратить много времени на драку с теми, кто пытается преградить ему дорогу - он должен как можно быстрее освободиться, но при этом не превратиться в убийцу, иначе в случае поимки его участь будет незавидной. Одно дело - повредить человеку руку, но совсем другое - сломать ему шею. А разбойник, встретившийся на дороге с опытным воином? Куда уж тут думать о победе - здесь главное прекратить бой, отвязаться от более сильного противника.

Да-цзе-шу - это искусство вставлять палки в колеса, это искусство не дать другому проявить свое умение, это набор всевозможных, зачастую очень жестоких подлостей и хитростей, искусство нарушать правила игры.

Если символом традиционных боевых искусств издавна выступает меч, то символом Да-цзе-шу можно было бы избрать бич, кнут.

Меч - оружие благородное, олицетворение уважения к противнику. Меч решает, кто из двоих сильнейший. А кнутом погонщик спокойно загоняет в стоило быка, зная, что бык сильнее. Кнут - символ презрения, отсутствия всякого уважения, кнут - орудие принуждения, укрощения. Мечи могут вести разговор, кнут - нет. Он только бьет. Именно это так и возмущало адептов благородных учений, именно это и внушало наибольший страх.

Да-цзе-шу одерживали победу не только физическую, но и психологическую, лишая противника возможности "сохранить лицо" - ведь оно вынуждало просто бояться боли или увечья. Японские ниндзюцу, монгольское бандзо, китайская дуань да, маньчжурский чаньтун, индонезийский пенчак-силат - все это по сути стили пресечения боя. Список можно было бы продолжить, например стилем Вин Чун, с его простой до примитивности - на неопытный взгляд конечно - техникой, которая просто не дает свободно действовать ни каратэке, ни шаолиньцу.

Да-цзе-шу не терпят сложностей, неэффективных техник, силовой, лобовой работы. Их задача - не драться самому И не давать драться противнику. Его просто надо бить, бить больно и жестоко, калечить его руки и ноги, невзирая на то, какую технику он применяет. Да-цзе-шу не способ хорошо драться - это способ не драться вовсе.

В Да-цзе-шу принято разделять боевые школы не по применяемым приемам, а по кинематике и динамике базовых движений, тактике ведения боя и методике преподавания.

У всех людей по две руки и две ноги с совершенно одинаковыми суставами, и в тактико-технических характеристиках они мало отличаются друг от друга. Таким образом, существует ограниченное, хотя и достаточно большое количество надежных и эффективных способов повредить человеческое тело в определенных местах, которые также не особенно многочисленны. Любая система, претендующая на звание "боевой", обязана включать в себя все эти приемы независимо от того, какого вида воздействия в ней считаются более предпочтительными, каноническими, а какие запрещены Иначе нельзя - ведь тогда, столкнувшись в бою с запрещенным в этой школе приемом, ее последователь падет жертвой недальновидности своего учителя. Отработать же полноценную защиту от любого воздействия возможно лишь тогда, когда ваш спарринг-партнер умеет выполнять его правильно, с реальной силой и скоростью. д.

Зачем далеко ходить - посмотрите на наших поклонников айкидо. Практически никто из них не способен противостоять нормальному, резкому удару, нанесенному хоть боксером, хоть каратэистом, ни один из них не способен провести свой бросок против человека, обладающего мало-мальским боевым опытом. Техника айкидо - мертвая техника именно потому, что учителя на тренировках не пытаются ни на шаг приблизить к реальности те атаки, которые учат отражать. Вследствие этого сформированный на тренировке навык не работает в реальном бою - скажу больше он сам будет являться препятствием для понимания истинной сути того же самого броска.

Очень важной в бою является проблема скорости движения и реакции. В Да-цзе-шу она решается просто: так как существует некий предел скорости, то существует и определенный предел времени, за который возможно физически выполнить тот или иной простейший элемент. Следовательно, очень выгодно и практично будет "срезать углы", обгоняя противника не за счет скорости, а за счет сокращения количества элементов, необходимых для достижения желаемого Пусть вы делаете свое движение даже вдвое медленнее - если в приеме противника их пять, а в вашем - два то вы уже выиграли, так как достигнете цели раньше. Эта же гениальная по простоте уловка идеально решает проблему контроля движения - чем меньше движения, тем легче его контролировать. Теоретически, каждый последователь внутренних стилей через движение стремится к неподвижности, и приходит к ней через углубление смыслового значения каждого элемента.

Новичок завидев противника, становится в стойку, делает разве, тательныи финт, делает шаг, наносит удар, прикрывается блоком. Мастеру же порой достаточно взглянуть на противника - и в этом взгляде присутствуют и идеальная позиция, и финт, и удар, и защита - и вот бой пресечен, не начавшись.

Техника пресечения боя резко отличается от его ведения. Так, как отличается ловля рыбы спиннингом от ее ловли динамитом; как стрельба на стенде отличается от стрельбы с бедра, дуэль от охоты.

Да-цзе-шу - искусство охоты на человека, на его слабости, его боязнь боли, его стремление к самоутверждению, на его желание кулаком доказать свое превосходство. Именно превосходство противника, заранее принимаемое как факт, и перестает существовать первым...

Это очень старая истина: человек легко переносит удар по лицу - удара не переносит его самолюбие.

РЕАЛИИ СКОРОСТНОГО БОЯ

Все. Точка. Все надежды побоку - драка неизбежна. Никакие попытки уйти от конфликта не дали результата. Счет идет на доли секунды. Принимается последнее неотложное решение: как выгоднее строить бой - ведь от этого будст зависеть ваша судьба.

Что же дает преимущество молодому "уличнику", умеющему только пошире размахнуться, перед "каратэком" со скажем, который получает по голове возле первого же пивного ларька?

Все очень просто. Забияка дерется, как и живет - очень просто. Он не знает иной жизни. Драка для пего - такое же обычное явление, как и поход в магазин или на дискотеку. Он знает, что в драке можно получить удар - а как же, ведь если хочешь ударить человека, нужно подойти к нему на то расстояние, где он тоже может достать тебя, - это дело житейское. И проблемы, как ударить человека в лицо, для него не существует - поэтому он всегда будет иметь преимущество, так как уже готов драться, а вам необходимо время на "раскачку". Первый удар, каким бы корявым он ми был, остается первым ударом и несет огромное преимущество тому, кто его нанес.

Таким образом, следует сделать закономерный вывод, что ЕДИНСТВЕННЫМ СЕРЬЕЗНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННАЯ ГОТОВНОСТЬ НАНЕСТИ УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР.

Именно этой готовности добиваются поклонники боевых искусств, независимо оттого, чем именно они занимаются - каратэ, у-шу, айкидо или кикбоксингом. Именно ради этого тысячи и тысячи таких разных людей - старых и молодых, "крутых" и "ботаников", "фанатов" и "чайников" - изучают броски и удары, ищут "свой" стиль, ищут "своего" учителя, обсуждая достоинства того и недостатки этого.

Отправной точкой нашей стратегии и тактики будет утверждение, что противник явно сильнее и опытнее вас, а наши навыки в бою еще недостаточно устоялись, чтобы на них рассчитывать.

Если вы будете стараться отбивать атаки противника, то инициатива боя вами уже изначально проиграна: получается, он сражается с вами, а вы сражаетесь с его ударом. Он выбирает цель для своего удара, а вы вынуждены ожидать, пока атака оформится - ведь иначе защита может оказаться ей не соответствующей. А если это финт? А если, как это любят в Да-цзе-шу, он проведет сложную многоуровневую атаку? Пока вы заняты этим разгадыванием, ом без помех засыплет вас градом ударов, ответить на которые вам просто некогда, и легко загонит вас в глухую рефлекторную оборону. Оборонительные реакции легко предсказуемы - вызывая их, он ведет вас туда, куда ему нужно. Он свободен в своих решениях, вы - нет. Рано или поздно он загонит вас в безвыходное положение и спокойно нанесет решающий удар. Это неизбежно, если речь идет о стандартных спортивных защитах, применяемых и боксе, каратэ и других подобных им системах,

Для того, чтобы суметь коренным образом изменить весь ход боя, следует настроиться на нанесение первого удара - иного пути просто нет. Неопытный картежник, играя с опытным, может рассчитывать только на одну сдачу, и которой ему может повезти, иначе опытный в процессе игры непременно расставит все по местам. Так и неопытный боец не может рассчитывать на победу в длительном бою. Все его силы, вся его решимость должна быть вложена'в один внезапный удар наповал.

Средствами, направленными на пресечение боя, могут быть самые различные действия, какие только ни покажутся вам подходящими для этого. В современном спорте это удары, захваты, броски, болевые замки. Реальный бой добавляет к этому использование подручных предметов, грязи и пыли, а также стен, столбов и других особенностей мсаности. Борясь за свою жизнь, вы будете вынуждены применять любые доступные вам средства, независимо от того, пасколько "честными" их считают.

Ваша задача - добиться максимального эффекта в кратчайшее время Противнику все равно, чем вы разбили ему голову - кулаком или камнем, - если он в результате попадает в больницу. Для вас же камень - это спасение - иначе и больнице окажетесь вы.

Хищник не станет нападать на сильного - он выслеживает слабьк, не представляющих для него опасности Человек-хищник поступает точно так же. Поэтому знайте - если он напал, то он уверен в своем превосходстве.

Как слабому победить сильного? - Человек ответил на этот вопрос миллионы лет назад, когда в первый раз поднял палку.

Любой прием самбо или каратэ, предназначенный для самозащиты, так или иначе рассчитан на причинение нападающему более или менее тяжелых повреждений - иначе в нем просто не будет никакого смысла.

Какая польза будет вам с того, что вы вновь и вновь бросаете наземь противника, если он после это!о в состоянии всстатьи снова напасть на вас?

Но почти все броски, практикуемые в спортивной борьбе, подобраны именно по принципу наименьшего травматизма для бросаемого.

Сколько надо тренироваться, чтобы быть уверенным, что ваш удар в челюсть нокаутирует противника? - Как минимум, полгода. А цепляющий удар костяшками пальцев по носу действует наверняка уже после одного-двух дней обучения, выводя из строя практически любого здоровяка не меньше чем на неделю. Действует наверняка - но при тугом сил на его выполнение требуется вдесятеро меньше (рис 2)

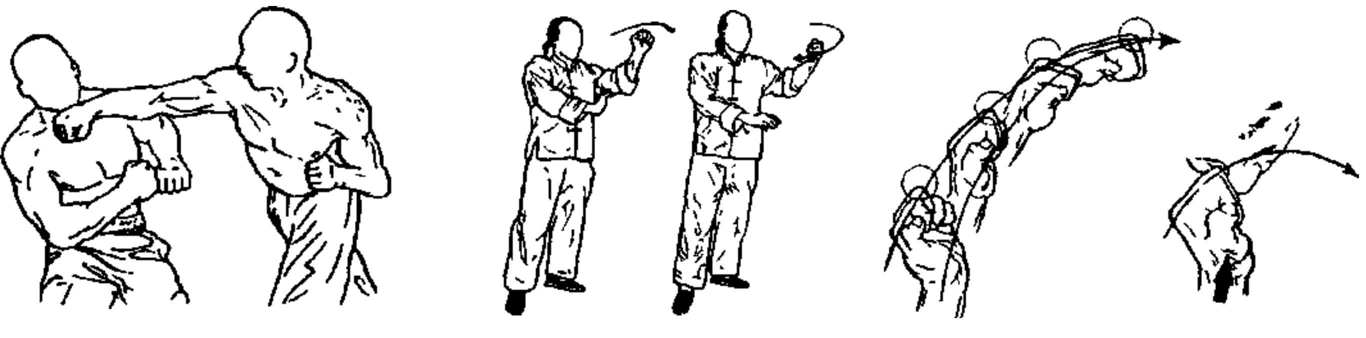


Рис. 2.

Многолетний опыт американских курсов самообороны для женщин это доказал. Естественно, там обучают не спортивным единоборствам - но туда и приходят не за спортом, а за надежностью и эффективностью простых и неотразимых техник.

Перекосы спортивного подхода к обучению сказываются всюду. Как правило, использованию холодного оружия и подручных предметов в секциях не обучают - но берутся (на словах) обучить "самозащите" от них. Та же самая картина - каким образом человек, не знакомый с техникой боя ножом, сможет предугадать движение противника? Каким образом он вообще сможет правильно отработать собственное движение, если его партнер на тренировке - пацан из той же секции - также не умеет не то что нанести правильный удар ножом, но даже держать его правильно?

Приемы., изображаемые практически ВО ВСЕХ руководствах, будь то бой с вооруженным или даже с безоружным рассчитаны только на показательные выступления один на один.

Как правило, для их выполнения бой должен начинаться на очень большой дистанции - а уличная драка на 90% состоит из ближнего боя; вместо более-менее реального удара опять-таки просто "подается" кулак. Сами же приемы в процессе выполнения совершенно "сковывают" движения бойца, состоят из неоправданно большого количества элементов и не обеспечивают нанесения противнику повреждений, ведущих к его нейтрализации. В реальной жизни такая техника достаточно эффективна только против очень пьяного "чайника". Предлагать ее для изучения, с моей точки зрения, попросту преступно.

Я не спорю - мастер спорта по борьбе или боксу вполне способен избить, искалечить или даже убить среднего человека. Но это отнюдь не гарантия того, что он окажется пригодным для работы, например в охране - сколько таких мастеров, в свою очередь, было избито и искалечено в уличных драках? Спортивная техника более пригодна для внезапного нападения, чем для самозащиты - и действительно - почти каждая федерация рукопашного боя, каратэ, или борьбы сейчас является мафиозной "крышей".

Но в школах обучения охраны преподают те же спортсмены - на безрыбье и рак - рыба.

Других специалистов - нет. И срок обучения - месяц.

А откуда они при таком обучении возьмутся?

"Защита от удара палкой сверху, защита от захвата руки двумя руками"... Это больше похоже на курсы для санитаров из сумасшедшего дома - в здравом уме кто же будет так атаковать (рис. За)?

Кто вам сказал, что можно вырвать палку у того, кто машет ею каждый день хотя бы месяца два? Кто осмелится утверждать, что пойдет, как говорится в известном анекдоте, "с голой пяткой на шашку"? Что может сделать 50-килограммовая девушка-каратэистка с двухлетним стажем против нигде не тренирующегося, но очень "веселого" грузчика-тяжеловеса?

А такая же девушка, но с двухлетним стажем занятий реальной техникой сабли? - Да ей только выломать прут потолще - и нет проблем. Прут, кстати, можно заготовить и заранее (рис. 36).

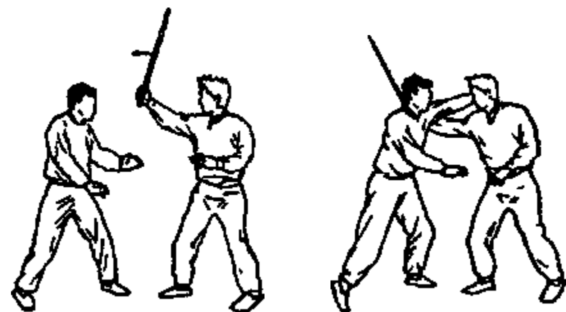


Рис. За Неправильный удар-"подачу" легко перехватить.



Рис. 36. Правильный удар кончиком перехватить нельзя.

Невозможно по-настоящему научиться боевому искусству, если не изучать одновременно работу с оружием, без оружия и против него. Эти "три кита" должны присутствовать на каждой тренировке. Также необходимо изучать и использование подручных предметов, прежде всего делая ставку на упреждающий внезапный удар. При одновременном изучении мы быстро определяем принципы, общие как для боя с оружием, так и без него.

Вернемся снова к йай-до - упреждающей работе японским мечом - дайто, или катаной, техника которых практически аналогична работе с щашкой. Это обусловлено сходной балансировкой на рукояти и упором на прорезную работу как в конном, так и в пешем бою (рис. 4).

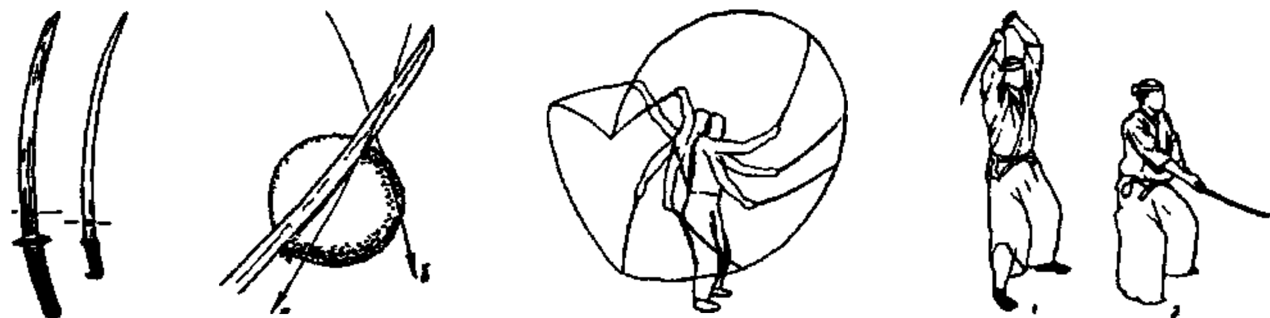


Рис. 4.

Существует более практический, приземленный вариант этого искусства: батто-дзюцу, в котором все столь любимые японцами церемонии сведены к нулю, а выхватывание меча осуществляется из любого положения. Но секрет победы остается тем же - удар должен быть внезапным и резким.

В батто, как и в иаи-дзюцу, весь расчет строится на одном, от силы двух ударах. Стоя, или сидя на коленях, боец должен молниеносным, почти невидимым движением выхватить меч и атаковать. При этом он может нанести удар в прыжке, с разворота, в падении. Скорость должна быть такой, чтобы противник не успел среагировать и отклониться в сторону. Соответственно, соревнование между мастерами шло на упреждение - кто ударит первым, - и напоминало классические эпизоды из ковбойских фильмов, где побеждает тот, кто раньше успеет рвануть кольт из кобуры. Разумеется, такого рода искусство требовало высокой физической, психической и духовной подготовки, поэтому

мастера уделяли много времени ментальному тренингу, в процессе которого оттачивались не столько изощренные приемы нападения, сколько навык постоянной готовности к удару. Такие мастера, как Мидзу-но Масакацу, открыто выявляли, что цель их искусства - нанесение первого, упреждающего удара, который не оставляет шансов противнику (рис. 5).



Рис. 5.

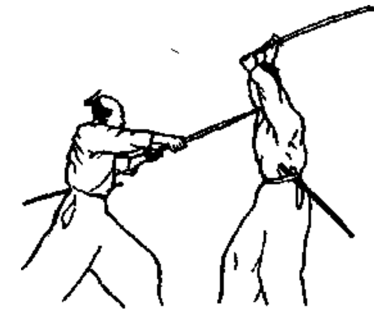


Рис. 6.

Внезапность удару придает отсутствие замаха, поскольку сама стойка уже представляет собой скрытый замах. Мощная подкрутка туловищем дает необходимую резкость удара, - в сущности удар наносится всем телом, а не только рукой, В процессе тренировки постепенно следует переходить на работу без оружия, - достаточно будет просто вообразить его в своей руке.

Мечом - воображаемым или настоящим - не следует ни рубить, ни колоть. Меч должен осуществлять режущую работу. При рубке сила удара велика, но большую часть времени оружие находится вне контакта с противником. В >тот момент вы практически беззащитны против обычного тычка вперед (рис. 6). Это очень любил демонстрировать хитрый айки-дедушка Уесиба.

На уколе же, совершигГсвою разрушительную работу, меч вынужден двигаться назад, чтобы не быть зажатым в теле противника и получить возможность для нового действия. Резать же можно как на себя, так и от себя, как вперед, так и назад, используя при этом всю длину клинка. Точно так же выглядит и удар рукой (рис. 7).

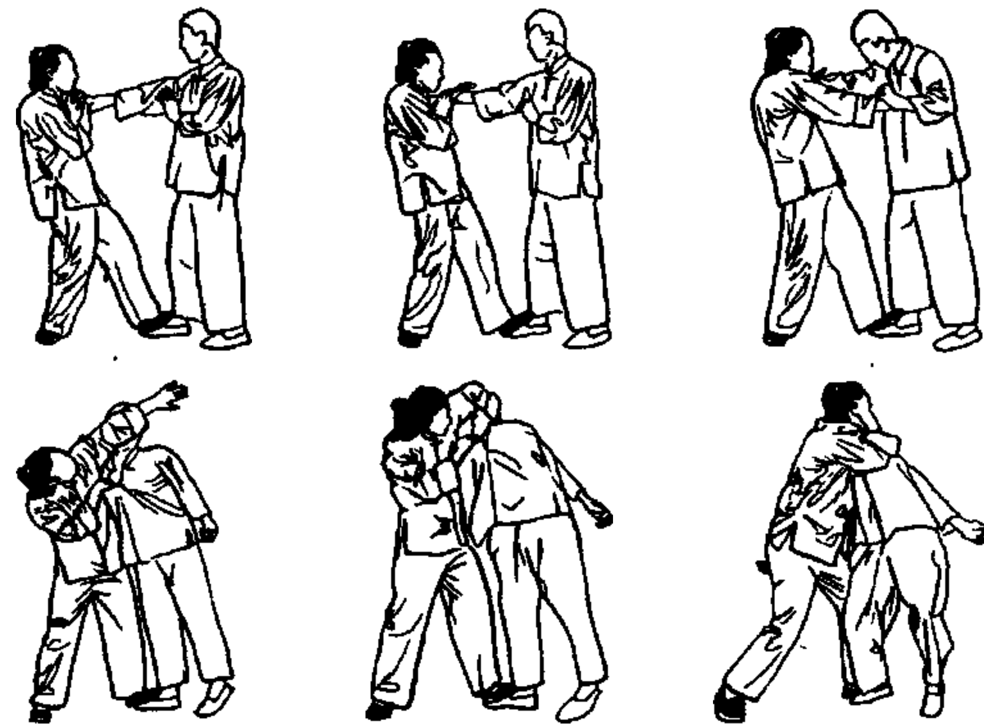


Рис. 7.

Удар должен как бы зацеплять противника, двигаясь по касательной траектории. В таком случае сам пронос является замахом для следующего удара или возможностью предпринять какое-то защитное действие (рис. 8).



Рис. 8.

Что может послужить нам оружием в реальном бою?

Прежде всего - это пальцы, ладони, локти, голова и колени, - и только потом - кулаки и стопы.

Пальцы - самое универсальное и быстрое оружие. Их применяют там, где сила не обязательна - для атак в глаза, горло, пах. Скорость их движения и внезапность нанесения удара, для которого не требуется заметного вложения корпуса, делает его практически неуловимым.

Удар пальцами на добрых 10 ем длиннее, чем удар кулаком, что делает возможной атаку с непривычной для противника дистанции. Пальцы могут изгибаться, царапать, рвать и захватывать - точно такими же движениями они на лету "сворачиваются'" в кулак нужной формы (рис. 9).

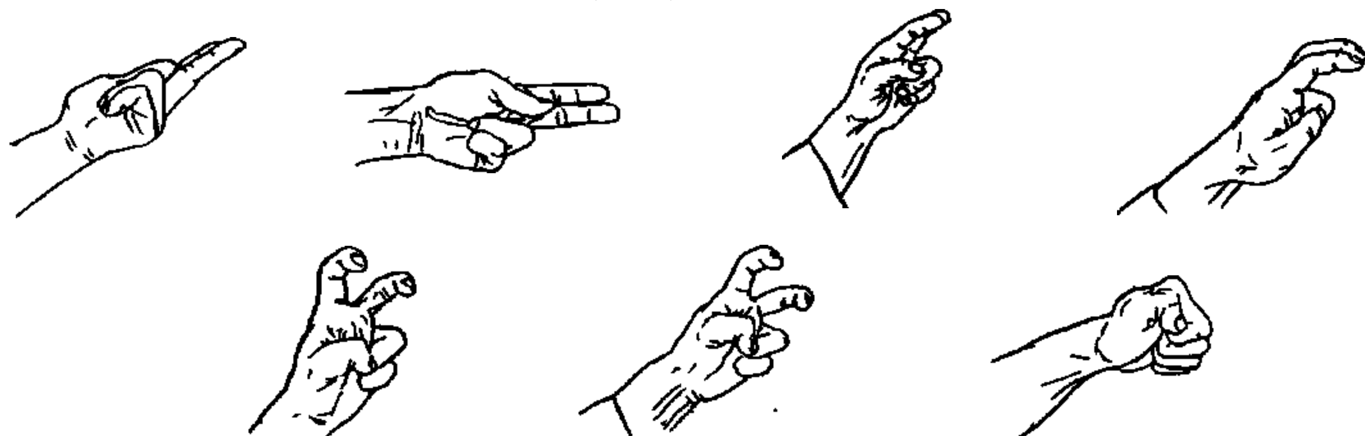


Рис. 9.

Ладонь - те же пальцы, но "плашмя". Основание ладони - практически единственное место тела, которое "не боится" удара о твердую поверхность Чем вы даете пощечину? На что опираетесь, поскользнувшись в гололед? - Ответ один - это ладонь.

Хорошая пощечина куда эффективнее, чем неумелый тычок "цукой" в грудь противника. Бейте по уху, глазу, половым органам, сбивайте "на лету" удары противника - ведь вы это, фактически, уже умеете. Нужно только осознать это и вовремя применить (рис. 10).

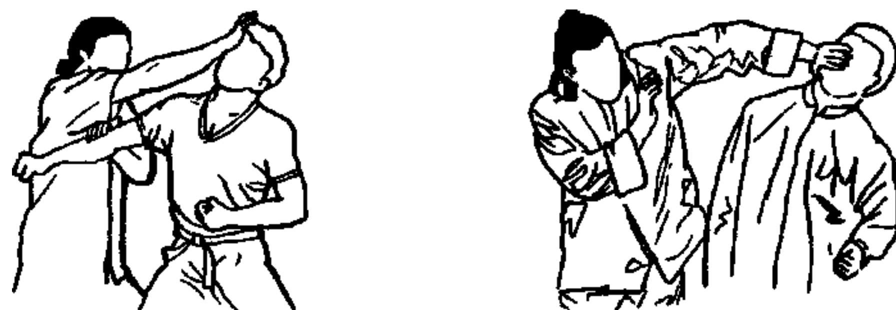


Рис. 10.

Считается - и не без причин, что удар ладонью более опасен, чем удар кулаком, поскольку поражает не поверхность тела, а посылает ударную волну во внутренние органы. Отсутствие подсознательной боязни травмировать руку делает удар решительным и жестоким. В бою применяются самые разные формы ладони, но наиболее выгодным положением руки, позволяющим перейти на практически любую форму, является "горсть" (рис. 11-14)



Рис 11.



Рис 12

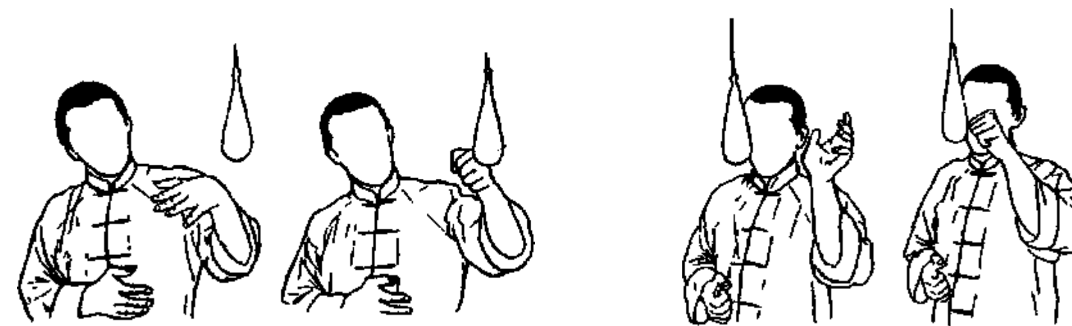


Рис. 13.



Рис 14.

Хороший удар локтем приблизительно в 8 раз сильнее удара кулаком. Именно он способен мгновенно "вырубить" противника. В ударе локтем задействуется практически только один сустав, что очень облегчает обучение. К тому же удар локтем обязательно требует хорошего вложения корпусом и правильной работы ног, которая может быть наработана на его примере достаточно быстро - и потом служить вам при изучении всех остальных способов воздействия (рис. 15).





Рис. 15.

Голова Головой, конечно, прежде всего нужно думать. Но если вы не додумались до этого раньше, то сейчас заниматься этим уже некогда - остается лишь применить ее, как самую большую и твердую "кувалду" нашего тела и как следует долбануть ею противника (рис. 16).

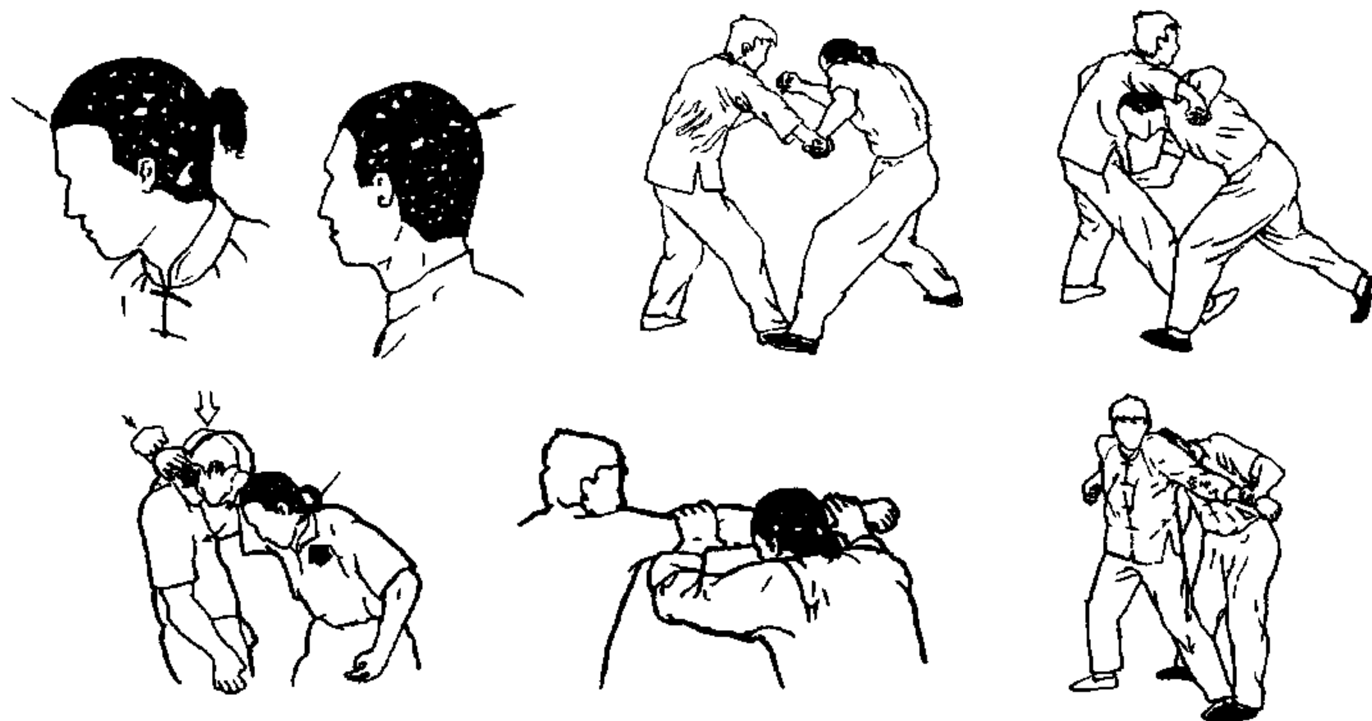


Рис. 16.

Люди, занимающиеся разбиванием предметов, которое входит в программу многих боевых искусств, часто говорят: "Если доску не удалось разбить головой - ее не удастся разбить ничем другим".

Правильно отработанный удар головой - самое мощное оружие вашего тела. Но, как и везде, здесь есть маленькие особенности, пренебрежение которыми, как говорится, может стоить вам головы. Запомните главные из них:

Во-первых - никогда не бейте лбом, иначе свалитесь сами.

Во-вторых - во время удара вкладывайте в него вращательное движение головой, как по команде "равняйсь!" - это позволит пустить силу удара не внутрь головы, в мозг, а вдоль кости, по касательной. Это же движение дает возможность нанести второй удар головой, служа для него замахом (рис. 17).

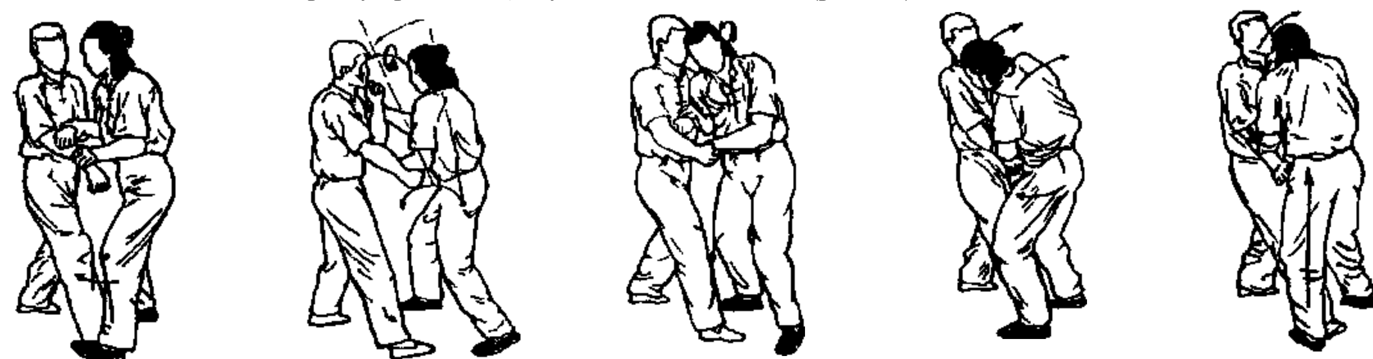


Рис. 17.

Кстати, это движение абсолютно точно повторяет базовый каратистский удар кулаком - цуки, выполняясь по такой же спирали (рис. 18).

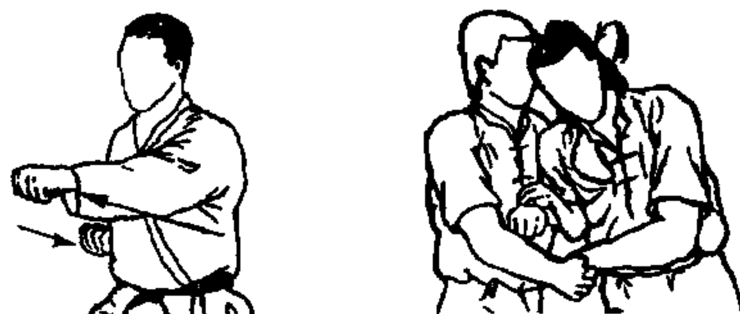


Рис. 18.

Круговые, восьмерочные и петлеобразные движения применяются практически для всех ударов любыми частями тела, поскольку обеспечивают максимальное использование траектории и энергии движения.

С оружием или без него - в бою действуют одни и те же законы.

Нужно бить, как бы захватывая петлей воображаемого удара подбородок, нос, висок или любую другую цель.

Чего мы хотим добиться, нанося такой удар? - После него противник не должен быть в состоянии продолжать

Гюй. Повреждение доллно быть достаточно серьезным и захватывать те органы, которые непосредственно обеспечивают (неспособность.

Нанося удары по голове, старайтесь поражать надбровные дуги, глаза, HQC, челюсть или горло, чтобы вызвать ШОК(рИС. 19).

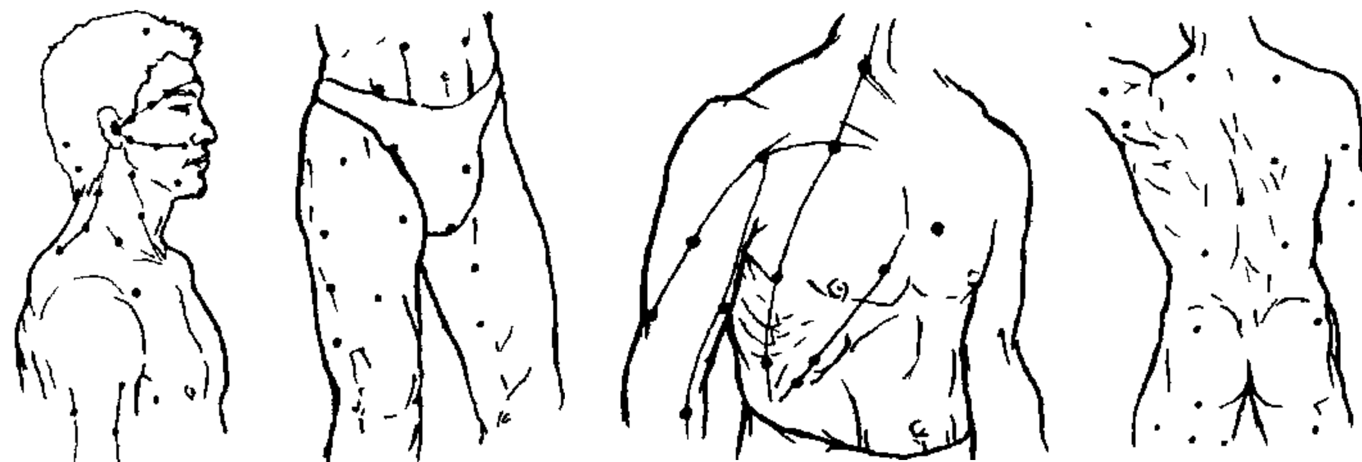


Рис. 19.

Причем бить нужно, как бы сбивая, срывая цель с тела, а не стремясь ее проткнуть - и четко удерживать этот ооraз на протяжении всей траектории удара; самое главное - контролировать всю траекторию, а не только начато и конец удара, иначе- в полете он может быть блокирован контрприемом противника, на который -надо будет успеть прореагировать. Таким образом энергия движения при ударе не расходуется, не выбрасывается в тело противника (как, например, в каратэ), а двигается по самовозобновляющейся циклической траектории, порождая все новые и новые удары и захваты.

Требования остаются неизменными и для ударов ногами - следует только помнить о том, что в вашем случае - 1,|>чае упреждающего нападения - из-за недостатка технических навыков резкий удар ногой не должен наноситься выше колена (рис. 20).

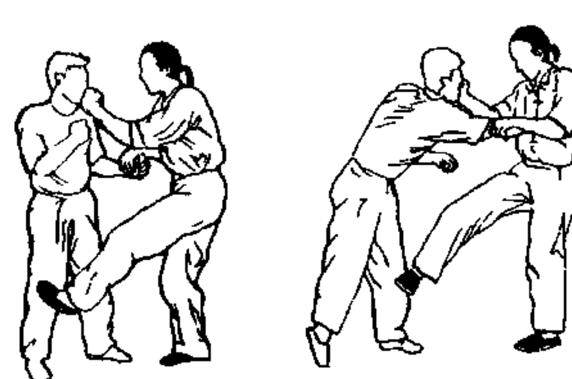


Рис. 20.

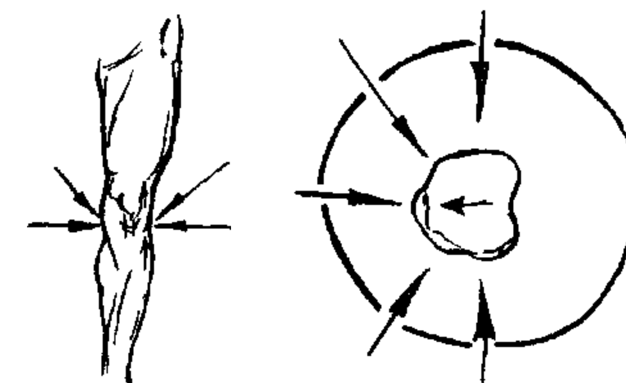


Рис. 21.

Удар ногой на нижнем уровне почти незаметен, но может быть впятеро сильнее, чем улар рукой. Основной его полью будет коленный сустав, - человек, который не может стоять, не сможет и драться. При ударе следует принять но внимание то, что у вашего противника могут быть закаленные кости голени - такое нередко встречается у людей, снимающихся тайским боксом, кекусинкай-каратэ, поэтому бить прямо в кость будет несколько неразумным: ведь внезапным может быть только один удар. Бейте чуть сбоку - пытаясь размозжить мышцы голени о берцовую кость, Бейте сбоку под коленную чашечку, иод углом 45° "внутрь" ноги (рис. 21.).

При этом не имеет значения сбоку или прямо, изнутри или снаружи вы наносите удар - здесь, на этом уровне, удары достаточно мало отличаются друг от друга, главное, чтобы они были резкими и неожиданными (рис. 22).



Рис. 22. Ударные зоны ноги.

Более сложными в исполнении являются удары в пах или удар коленом вверх, из которых только хлесткий удар вперед-вверх в пах относится к упреждающим ударам. Колено работает либо в контрударе, либо в добивании и почти никогда не выступает в качестве первого удара. Но, так же, как и локоть для руки, колено является прекрасным средством развития для мышц и сухожилий ног.

Можно повысить скорость удара ногой в полтора-два раза, отрабатывая прыжковые и серийные удары коленями. Причина в том, что каратэисты и кикбоксеры в большинстве развивают сухожилия подколенного сгиба, используя их для нанесения традиционных ударов типа маэ- и маваси-гери. При этом их паховые связки остаются недоразвитыми, а именно они и отвечают за доставку ноги в положение заключительного щелчка. Для удара коленом требуется использование именно паховых и брюшных мышц и сухожилий, что существенно их укрепляет и, впоследствии, позволяет ускорить и удары, производимые на основе резкого выброса колена - те же маэ- и маваси-гери (рис. 23).

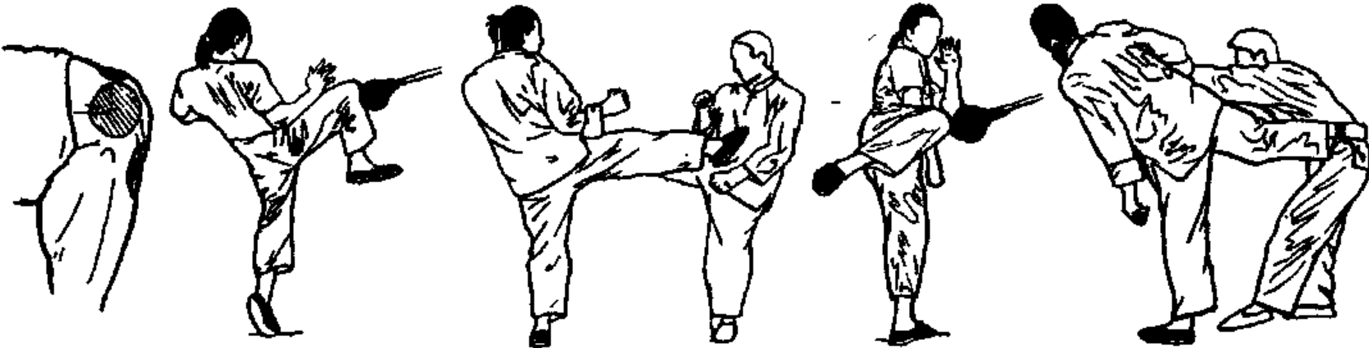


Рис 23.

Относительно ударов цогой осталось заметить, что они не являются ведущими средствами в реальном бою, как не являются ими и удары руками. Подобно коннице, они способны начать бой, тревожа противника издали, изменить ход боя, внезапно вклиниваясь в боевой порядок противника и завершить бой добиванием потерявшего командование (ориентацию и координацию действий) врага. Нога может ударить, но не может драться. Прежде всего в бою - руки бьют и хватают, а ноги - ходят, и только потом бьют. Перемещения с помощью ног гораздо важнее ударов ногами. И в молниеносной войне, о которой мы здесь говорим, удар ногой только создаст предпосылку для спокойного, более уверенного добивающего удара, который и должен принести победу (рис. 24)

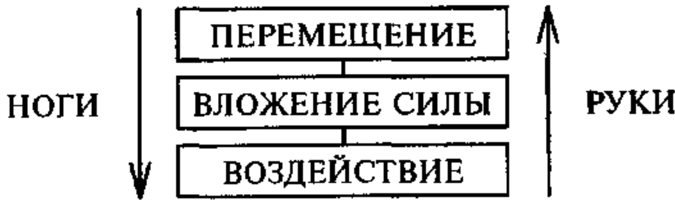


Рис 24

Просто, не правда ли? Хоть прямо в бой.

Нет, не советую. Пока не стоит. Одного знания мало. Прежде всего необходимо развить в себе способность применить свои навыки D реальной ситуации Для этого необходимо использовать тренировочные методы, коренным образом отличающиеся от тренировок спортивных единоборств (см. главу "Охота за силой").

Тренировка - не значит "накачка", ни легкая, ни тяжелая атлетика в бою погоды не делает. Можно сказать так - любой человек обладает физическими возможностями, достаточными для того, чтобы в течение двух-трех секунд убить другого, даже килограммов этак на 20-30 тяжелее. Основной задачей тренировки является не увеличение потенциальных возможностей, из которых боец, как и прежде, будет использовать десять процентов, а обучение максимально эффективному использованию тех возможностей и орудий, которые уже имеются в нашем распоряжении.

ДВИЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ

Это движение делают все Кроме мертвых, само собой Можно, конечно, поговорить о десятках разных дыхательных приемов, о преимуществах одних и недостатках других, но этот спор не даст нам понимания самого главного - принципа дыхания.

Существует два основных принципа дыхания - диафрагмальнос и скелетное, изолированное и включенное, к которым так или иначе можно отнести любой дыхательный прием.

Наш естественный способ дыхания основан на первом принципе. Межреберные мышцы и брюшной пресс ритмично сокращаются, то вытесняя воздух из легких, то втягивая его. При этом они действуют как бы изолированно от всех остальных мышц, мало участвуя в общем двигательном процессе. Человек так дышит с самого рождения и неплохо обходится этим способом всю жизнь. Но начиная двигаться активно, он чувствует "недостаток" дыхания, резь в боку, быстро утомляется и теряет способность координировать свои действия.

Причина этого - в несогласованности дыхательных и двигательных ритмов. Ведь полностью изолировать мышцы, участвующие в дыхании от других невозможно, так как они собраны на одном и том же каркасе. Поэтому их движения взаимно действуют друг на друга, внося разлад и хаос, сбивая ритмы при несогласованной работе.

Но каждый из нас знает, что в процессе движения рано или поздно возникает какой-то общий ритм - и придерживаясь его, можно продолжать движение безостановочно - иногда в течение нескольких часов, или, как знают бегуны-супермарафонцы, даже нескольких суток. В этом случае происходит синхронизация ритмов - они перестают сбивать друг друга, делая необязательным постоянный контроль за ними, переводя движения на рефлекторный уровень. Но здесь имеет место еще один интересный фактор - резонанс ритмов, их взаимное усиление и поддержка.

Для рассмотрения этого феномена бег - не самый лучший пример, поскольку основные работающие мышцы -не связаны непосредственно с грудной клеткой, где находятся легкие. Самым лучшим примером будет косьба: движение ритмичное, сильное и достаточно продолжительное.

Косарь, взмахивая косой, скручивает тело вокруг продольной оси При этом он дышит в такт замахам: вдох - разворот груди - замах, выдох - скручивание - подрезка. Можно сказать, что движения рук с косой управляют дыханием человека.

Действительно, в процессе движения можно заметить, что вовсе необязательно "включая" в общий дыхательно-двигательный процесс те мышцы, которые мы привыкли использовать собственно для дыхания. Вполне можно обойтись без них.

Косьба - не единственный пример такого движения (рис. 25).



Рис. 25.

Такое дыхание не является изолированным и не зависит от какого бы то ни было дыхательного ритма. Его уже не нужно сохранять

Отказавшись от "независимого" дыхания, мы сами перестаем зависеть от него - значит, вам очень трудно будет его сбить.

Теперь, глядя на представителей разных боевых систем, вы с первого взгляда сможете определить тип дыхания, используемый ими: каратэ, айкидо - вообще почти все японские системы .- преимущественно используют изолированное, принудительное дыхание, поэтому одно из главных в них требований - вертикальный, неподвижный корпус; стиль "пьяного", обезьяны, Кадочникова использует преимущественно второй тип дыхания, изгибаясь и скручиваясь в уклонах и поворотах

Тип дыхания, в свою очередь определяет и основной технический арсенал бойца. Каратэист предпочтет жесткий i метающий блок, а "пьяный" применит уклон, который кроме защиты обеспечивает ему выдох (рис 26).

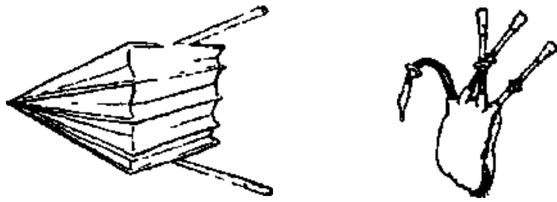


Рис 26

Преобладание одного типа дыхания новее не означает отказ от друюго айкидоки высокою уровня используют юхнику Кокю-нагэ, применяя для броска силу дыхания, а послсдователи стиля "пьяного" применяют резкий щафрагмальный выдох-сброс, вкладывая его силу в удар

Многочисленные дыхательные упражнения призваны развить и закалить межреберные и брюшные мышцы, которые потом смогут служить неплохой броней как в жестких стилях вроде Кекусинкай-каратэ

Эти же мышцы служат биомеханической основой двигательной системы человека, позво шя вложить усилие ноги в удар рукой, совершить высокий прыжок, резкий уклон или поворот - только используют их в ЛОМ случае несколько по-другому, не закрепощая, а наоборот, усиливая действие скелетных мышц При этом они используются i гя дыхания не более, чем тс же скелетные. Поэтому второй тип дыхания также называют "СКЕЛЕТНЫМ"

Настоящий боец умеет комбинировать оба типа дыхания, добиваясь наибольшей боевой эффективности При этом он не должен думать, как именно следует дышать - об этом следовало думать на тренировке

Правильно развитая биомеханическая основа повышает КПД действии бойца до 80% против обычных 10-15, поскольку устраняет так называемый "развал тела" - несогласованности, взаимных действии и невозможность взаимною" усиления рук и ног, возникающие вследствие слабости связующего звена Масутацу Ояма >бедился в этом, наблюдая в течение года двух учеников, один из которых накачивал мускулатуру железом, а второй делал упор на дыхательные упражнения. Через год в контрольном спарринге худой и жилислыи "дшатель/' совершенно загонял "качка", превосходя его и в скорости, и в подвижности, и в инициативе Гесты же на разоивание предметов заметных различий и силе ударов не показали. О выносливости же не стоило и говорить Перефразируя известную поговорку: "Драться не мешки ворочать".

Базовым комплексом дыхательных упражнений может служить любая методика - годятся и каратэистскис, и ушуистские комплексы. Важно только чередовать их выполнение с ритмичными движениями типа косьбы или рубки.

Хорошей дыхательной медитацией можно назвать суфийский "зикр", i гс дыхание с прихотливым, постоянно меняющимся соотношением глубины и частоты длится до двух пасов, сопровождаемое резкими ритмичными колебаниями всего тела.

Для начала я считаю достаточным выполнение одного из вариантов иогического упражнения "бхастрика" - кузнечный мех"

Сядьте или встаньте прямо. Приподнимите руки, согнув их в локтях, на уровень груди Резко, быстро и глубоко сдохните и выдохните восемь раз и задержите воздух на одну-две секунды Потом как бы обопритесь ладонями на невидимые "перила" у вашей груди и медленно выдыхая, опустите их вниз. Повторите несколько раз - в зависимости «и ваших ощущений.

В дальнейшем возможно собственное изменение условий упражнения Важно только одно - дыхание должно быть самым быстрым и самым сильным Помните - его целью является укрепление и закалка дыхательных мышц.

И напоследок - в ирландском сказании о воспитании легендарного героя "Кухулина (он там был кем-то вроде

нашего Ильи Муромца) говорится, что ведьма, обучавшая его боевому искусству, заставляла мальчишку надувать бычьи пузыри, пока не лопнут, при этом взвалив ему на грудь каменную плиту. Представляете. - тренировочка?

ПРИНЦИП КРУГОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Существует множество форм и стилей боевых искусств, подражающих движениям птиц, зверей, насекомых или даже падению лепестка. С этой точки зрения Хатха йогу можно рассматривать как своеобразный "стиль дерева". Конечно, такой "стиль" может развить силу и гибкость, но боевое его применение возможно только косвенно: ведь дерево ни с кем не дерется. В основе любой системы боя лежит движение. В бою нельзя стоять - нужно двигаться, постоянно и непредсказуемо.

Форма движения определяется внутренней сущностью бойца. Человек будет двигаться, как человек, обезьяна - как обезьяна. Если же человек искусственно вводит себя в состояние "обезьяны", то форма его движений изменится тоже, и человеческая логика его противника не в состоянии будет просчитать возможные движения бойца, так как этот расчет будет производиться на основании привычной "человеческой" двигательной программы.

Чтобы избежать таких ошибок, необходимо разбить движения на составляющие, достаточно мелкие и универсальные, чтобы с помощью их комбинаций возможно было получить любую форму движения. Умея моделировать движения, мы сможем легко их распознавать и находить наилучшие варианты контроля и противодействия. Эти составляющие детали называются "элементами". Как правило, они представляют собой простейший сгиб-разгиб или круговое движение в каком либо суставе. Всякий сустав имеет от одной до 3-х степеней свободы (рис. 27).



Рис. 27.



Рис. 28.

Таким образом, работая с одним суставом, мы в состоянии выполнять круговые и дуговые движения, ограниченные его строением. Если мы захотим совершить любое другое движение, то это потребует подключения одного или более других суставов (рис. 28).

Исходя из этого, самым простейшим способом увеличить свои двигательные возможности является разработка подвижности суставов. При этом не стоит путать пассивную и активную подвижность: многие из людей, увлекающиеся так называемой "растяжкой", превращают свои ноги в почти полное подобие веревки. Конечно, такие ноги можно закладывать за шею, но нанести сильный удар только за счет растяжки невозможно. Конечность не должна терять связь с телом, терять единство, что сплошь и рядом имеет место при варварском растягивании суставов.

Следует помнить: СУСТАВЫ РАСТЯГИВАТЬ НЕЛЬЗЯ. Удлиняться должны мышцы. Процесс этот достаточно долгий, и форсировать его ни в коем случае нельзя. В бою важна не та растяжка, которую вы можете показать, а та, которую вы сможете использовать. Излишняя растяжка может быть даже вредной - так, например, чрезмерное усердие в перегибании колен против или поперек естественного сгиба приводит к сильным болям в суставах и к повышенной опасности вывихов и переломов этого наиболее, сложного соединительного звена в человеческом организме. Поэтому не стоит работать на количество, следуя принципу "еще разик", - это не тренирует, а разрушает сустав. Лучше действовать медленно, сводя количество повторений до минимума и выполняя растягивания за счет собственных мышц самой конечности, а не за счет своего веса или веса партнера (рис. 29).



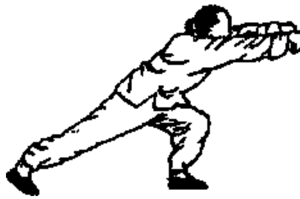


"Аист расправляет крылья'





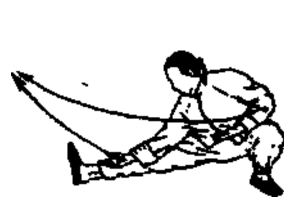

"Дозорный"






"Дракон спускается с небес"






"Облако, насылающее дождь и гром"

Рис. 29. "Гимнастика цветов".

Особое внимание в нарабатывании подвижности, координации и силы занимают круги, выполняемые в каждом суставе тела. Обычно рассматриваются три основных круга: горизонтальный круг "пояса", вертикальный круг "колеса" и фронтальный, плоский круг "щита" (рис. 30).



Рис. 30.



Рис. 31.



Рис. 32.

Как вы видите, три этих круга дают возможность совершить практически любое объемное движение в нашем трехмерном пространстве. На более высоких ступенях, когда ученик овладеет этими тремя кругами, вводятся еще два понятия: круга "времени" и круга "сознания", с которыми работают в области тактики и психотехники. В этой книге мы рассмотрим работу с первыми тремя кругами.

Первый круг - круг "пояса" - еще носит название круга "энергии". Это объясняется тем, что совершая движение э-того типа, мы практически не испытываем противодействие силы тяжести, поскольку ее воздействие на всей траектории диижения направлено в одну и Ту же сторону и ее работа равна нулю (рис. 31).

Таким образом, однажды инициировав движение, мы можем "прокатывать" его импульс по кругу, практически но теряя энергии. Здесь все зависит лишь от степени разработанности, чувствительности действующего сустава. Очень быстро мы достигаем высокой эргономичности кругового движения и импульс движения не успевает гаснуть на время одного оборота. Но в отправной точке снова происходит инициация - таким образом мы получаем эффект сложения импульсов и увеличиваем количество энергии в круге. Продолжая движение, мы раскручиваемся больше и больше, "накапливая" энергию, радиус круга достигает предельной величины. Когда скорость движения перестает увеличиваться, мы начинаем уменьшать радиус круга, как бы "загоняя" его внутрь, до тех пор, пока еще можем различать движение. "Скрученная" таким образом энергия может быть высвобождена в любой момент взрывным движением. Но начинать прорабатывать эти круги следует очень медленно, тщательно прислушиваясь к возникающим в суставе ощущениям. Если круговое движение вдруг стопорится, появляются углы и шероховатости, следует замедлить диижение до тех пор, пока не* удастся пройти это место гладко.

Круг "пояса" отрабатывается самым первым, потому что требует наименьших затрат энергии и вследствие этого хорошо развивает чувствительность (рис. 32).

Круг "колеса" отрабатывается вторым. При инициации импульса можно использовать образ "съезжания с горы" (рис. 33, 34).

Очень важно научиться инициировать импульс в любой точке траектории, что впоследствии позволяет вложить силу в любой случайный контакт, а также перейти на другой круг или же соединять несколько кругов в сложную динамическую структуру, которой и является обычное движение любого животного или человека. Так, например, во внешнем штопорном ударе взаимодействуют семь кругов вокруг различных центров внимания.

Круг "колеса" еще называют кругом разума, поскольку большая часть нашей повседневной деятельности связана именно с ним. Плоскость симметрии совпадает с этим кругом, и согласованная разумная Деятельность наших конечностей поэтому тоже тесно связана с ним. Любую более менее сложную работу, требующую-участия интеллекта, человек стремится выполнять как можно ближе к своей плоскости симметрии, т.е. кругу "колеса". Работа в круге колеса соединяет в единое целое усилия суставов и позвонков, разработанных в круге пояса, и делает возможным перевод импульса с уровня на уровень, их сложение и объединение.

Замыкает все круг "щита" или круг тела, который дает возможность уверенно управлять любым перемещением энергии в пространстве тела, которое определяется как сфера, центром которой является точка в районе солнечного

сплетения, а **радиус** соответствует расстоянию, на которое данный человек может дотянуться кончиками пальцев (рис. 35).

Центр пространства тела соответствует энергетическому центру структурирования пространства. Именно относительно этой точки строится внешний энергетический каркас, именуемый также "боевой паутиной".

Обычный человек имеет две таких точки: в **районе** гениталий и в районе горла. Это объясняется тем, что он в **повседневной жизни прорабатывает именно** эти **центры,** направляя туда наибольшее количество энергии. "Паутина" **такого человека Похожа на снеговика с довольно тонкой** талией. Ему трудно перераспределять энергию и согласовывать **движения рук К ног. Такое состояние мы называем** "развалом тела" (рис. 36).



Рис. 33.

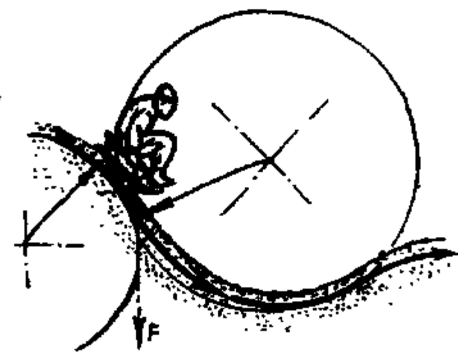


Рис. 34.

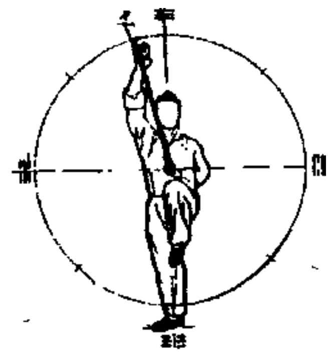


Рис. 35.



Рис. 36.

Начиная активное вращение в кругу "щита", человек выравнивает энергетический каркас и полностью овладевает своим пространством **(рис.** 37).

Выполнение всех кругов следует начинать с кругов таза, поскольку именно здесь, в низу живота, находится энергетический центр, именуемый нижним даньтян или биомеханической основой человеческого тела По мере проработки следует подниматься вверх по телу, на заключительном этапе прорабатывая конечности

Здесь следует еще сказать о трех основных размерах кругов - малом круге, радиус которого соответствует длине ладони человека, среднем круге, диаметр которого определяется длиной работающей конечности, и большом круге, где радиус равен расстоянию от движущегося конца конечности до центра вращения (рис. 38, 39).

Выполнение движении одного и того же типа на кругах разного размера ведет к качественному изменению техники.-Эти **три** основных размера позволяют совмещать одновременное выполнение различных кругои в процессе выполнения техник (рис. 40, 41).

Также одновременное выполнение нескольких кругов разного типа с целью наработки взаимонезависимых свободных движении, которые в бою позволяют одновременно реагировать на самые разные виды воздействий с любой стороны **(рис. 42,** 43).

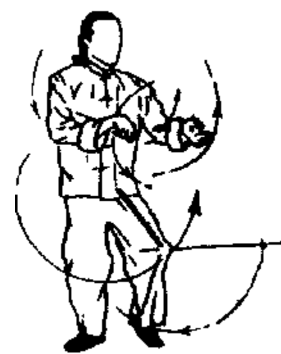


Рис. 37.

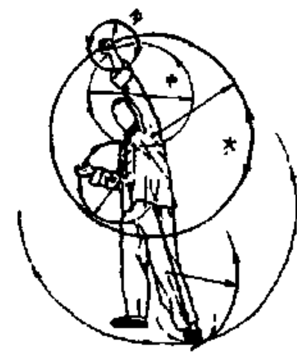


Рис. 38.

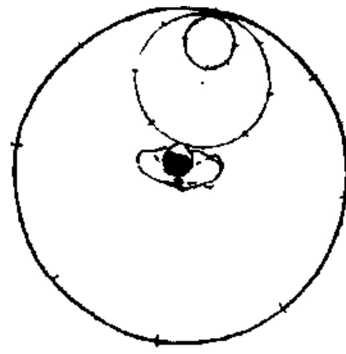


Рис. 39.

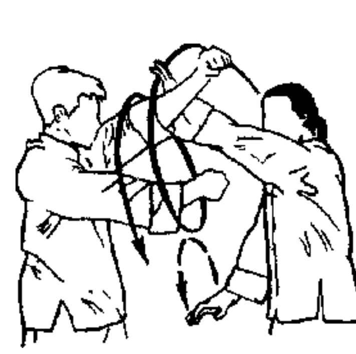


Рис. 40.



Рис. 41.

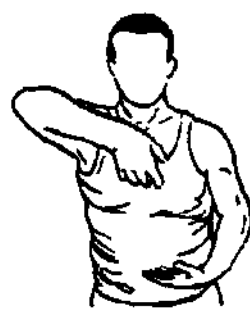






Рис. 42.

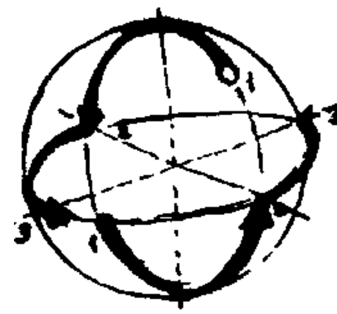


Рис. 43.

Выполнение кругов является тем самым способом, который превращает обычное движение в то, что сейчас называют словом цигун.,

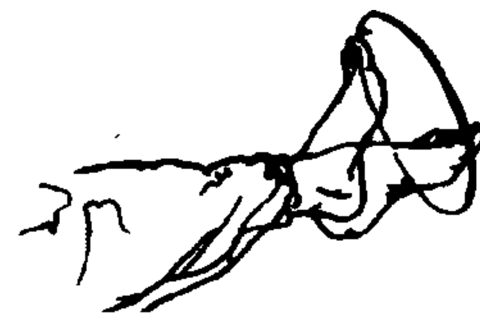
БАЗОВЫЕ КРУГИ НОГ

С этих упражнений следует начинать тренировку Они не только укрепляют суставы и повышают их подвижность, но и дают возможность новых, неожиданных подсознательных решений конкретных боевых моментов за счет подробного освоения пространства вокруг сустава.

1. Круг описывается кончиками пальцев ноги. Упражнение укрепляет икроножные мышцы и дает возможность использовать их и иу в прыжках и ударах. Такой же круг можно выполнить пяткой.

Выполняя круги, следите чтобы соседние суставы как можно меньше "лезли не в свое дело". Работайте конкретным t уиавом - тогда будет гораздо больше толку (рис. **44,** 45).

2. "Велосипед". Круг описывается пяткой. Нога сгибается и разгибается в тазобедренном и коленном суставе. < тика та же. Не рвать движение! Крутим педали невидимого велосипеда. От себя и наоборот (рис. 46).



Рйс. 44.

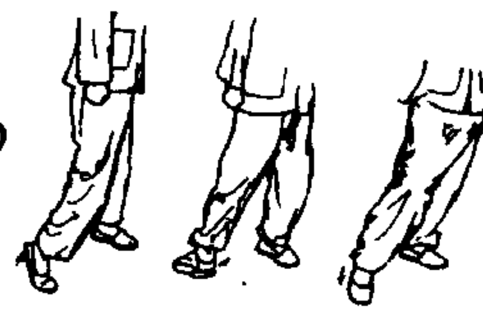


Рис. 45.



Рис. 46.

3. **"Жернов".** Нога совершает те же круги, как и в велосипеде, но уже в горизонтальной плоскости. Носок ноги in. с иремя направлен вверх (рис, 47).

4. "Круговой веер". Нога крутится в тазобедренном суставе. Допускается придерживание за стену. Обратное 'тижение (рис. 48).

5. **"Боковой веер".** Го же самое, только выполняется сбоку от тела. Помните - торс прямо, как свеча, направлен пмерх, руки не изображают замысловатых вензелей. "Ноги, как руки" - эго не искусство ими есть, как думают нгкогорые наивные мечтатели; это способность выполнять ногами всевозможные движения так, чтобы они ни на ».lкпи скорости и при любой амплитуде движений не влияли на положение тела, как не влияют на него движения р\к Л мечтателям стоит убедиться в том, что даже обезьяны не едят ногами, которые у них куда более похожи на р\м! (рис. 49).

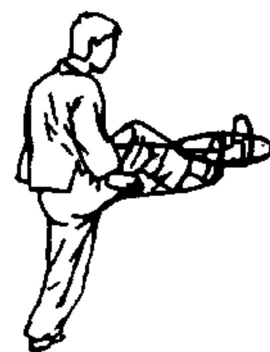


Рис. 47

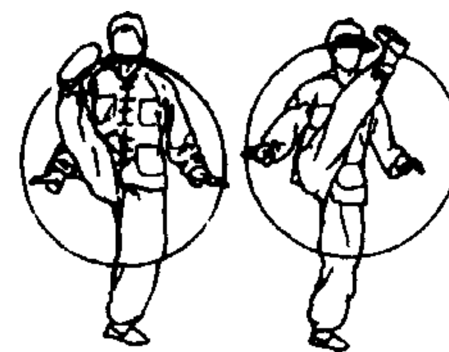


Рис. 48.



Рис. 49.

6. "Боковой велосипед". Работа по вертикатыгому кругу в сторону. Никаких особенных примечаний, кроме того, ни имшя опорной ноги чуть разворачивается наружу. Следите за правильностью круга и безрыввковым движением **11tut M))**

7. **"Задний велосипед".** Особенность заключается в том, *чю* корпус периодически накло1[яется до горизонтали, » »• (ц.| выполняя "ласточку". Еще одно пожелание когда будею работать, не ленитесь варьировать скорость и амплитуду • пилении (рис. 51).

Я. Вращение колена. Здесь движение весьма своеобразно старайтесь не двигать ни голеностопным, ни i имнчремыми суставами - то есть, вращать ими можно, но сдвигать с первоначального места нельзя (рис. 52)

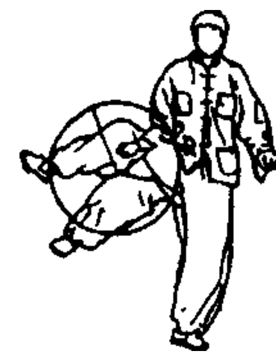


Рис. 50.



Рис 51.



Рис. 52.

Вот сделаны восемь базовых круговых движений ногами. Для разнообразия на тренировке мы перемежаем **их** отжимниями на руках, примерно по 20 раз.

Любые упражнения, связанные с физической нагрузкой, следует выполнять, задействуя все тело, как единое целое В противном случае мы сами создаем предпосылки "развала тела" на обособленные, хотя и тренированные,

группы мышц. Поэтому отжимания и подтягиваний должны выполняться волновым движением, максимально распределяющим нагрузку между всеми мышцами тела, причем львиную долю усилий должны принять на себя мышцы спины, брюшного пресса и ягодиц.

КРУГИ РУКАМИ

Руки, как правило, основные боевые единицы.в реальном бою, поэтому их проработка должна быть более тщательной и долгой. За исключением кругов, аналогичных кругам ног, следует выполнять еще несколько специфических движений, напоминающих движения змеиной головы. Выполняя их, нужно следить за тем, чтобы при любой скорости и амплитуде кругов движение не вовлекало в работу лишние суставы. Выполнять их надо как перед собой, так и сбоку, следя за тем, чтобы "змея" смотрела строгов одном направлении. Кстати, никто не мешает выполнять "змею" и ногами, - хотя для "простой" драки можно обойтись и без этого. Здесь решайте сами (рис 53, 54).



Рис. 53.



Рис. 54.

Выполняя круги руками и ногами, следует не только прорабатывать движения на невысокой скорости, как обычно выполняют движения тайцзи и тэккен, но и совершать их в сверхскоростном режиме, а также применять отягощения - около 2-5 кг, не более, - в виде металлических утяжелителей, а лучше - прутьев, булав, или традиционно принятых в боевых искусствах нунчаку, кистеней, мечей и сабель. При этом следует вкладывать в движения практический смысл, обучаясь наносить удары на точность и на поражение. Отмечу - искомый эффект дает только реальное стальное оружие, а не распространенная сейчас в спортивном у-шу жестяная и алюминиевая имитация.

Тренировка тамэсивари, принятая в каратэ, имеет нежелательный тормозящий эффект, возникающий по причине постоянных микротравм "необученной" руки при ударе о разбиваемый предмет, поскольку правильная траектория удара, ударная форма руки и вложение энергии еще не отработаны. Это приводит к подсознательной боязни удара, снижению его скорости и, в конечном итоге, к грубому "проминанию" мишени вместо ее резкого, щелчкового "взрывания". Выставив же траекторию, скорость и силу удара предварительной тренировкой с оружием, боец способен освоить правильное резонансное разбивание гораздо быстрее и лучше. .

Тренировочное оружие не обязательно должно быть подлинным - требуется лишь устойчивость к ударам, достаточная масса и хорошие рубящие свойства. Закаливать тренировочный меч необязательно - некоторые мастера считают, что гнущийся клинок учит правильному удару лучше, чем упругий, боевой, который, как они говорят, часто "делает за тебя все сам". Кроментого, при ударе, нанесенном неточно, боевое лезвие может выщербиться или сломаться - и тогда придется искать или делать новый меч. А добиться хорошей закалки ой как трудно - тут нужен специалист: ведь закалка ножа и меча сильно отличаются друг от друга.

В одной книге невозможно охватить все - об оружии и способах боя им мы будем говорить в других книгах-пособиях нашего курса. Давайте вернемся к основам - кругам.

КРУГИ ТАЗОМ И ГОЛОВОЙ

Выполняя круги руками, продвинутые ученики зачастую соединяют их с кругами головой и тазом (рис. 55), что потом, в бою, дает потрясающий эффект в виде уклонов и уходов. Навык удерживания в сознании сразу нескольких центров внимания очень облегчает потом работу с несколькими противниками.

Принцип кругов является основополагающим для наших суставов, поскольку их строение способно обеспечить только кругообразное, дуговое движение. Конечно, круги почти никогда не совершаются полностью и взаимно накладываются друг на друга так, что кончики пальцев руки или ноги могут совершить движение с самой замысловатой траекторией. Принцип раскладывания движения на составляющие круги служит для того, чтобы как можно более полно уяснить природу движения и определить как можно большее количество центров внимания, необходимых для его выполнения.

Прорабатывайте сложного движения как комплекса кругов заключается в том, чтобы поочередно включать соответствующие центры внимания, вращая сегменты конечностей по соответствующим кругам и контролируя необходимое соотношение фаз вращения. Особенно полезны разнонаправленные движения в разных плоскостях: разнонаправленное вращение плеч и ступней, локтей и коленей и т.д. Проявляйте фантазию - но только не в сторону постоянного облегчения задании.

Промежуточными, производными от кругов формами циклического движения являются восьмерки, спирали, петли и узлы (рис. 56).

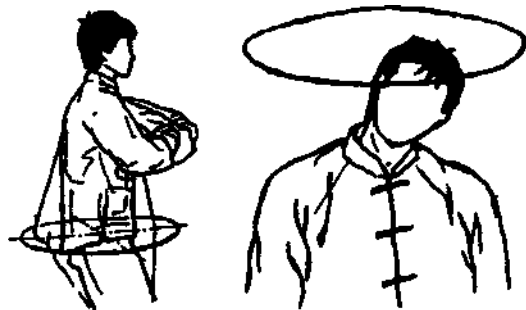


Рис. 55.

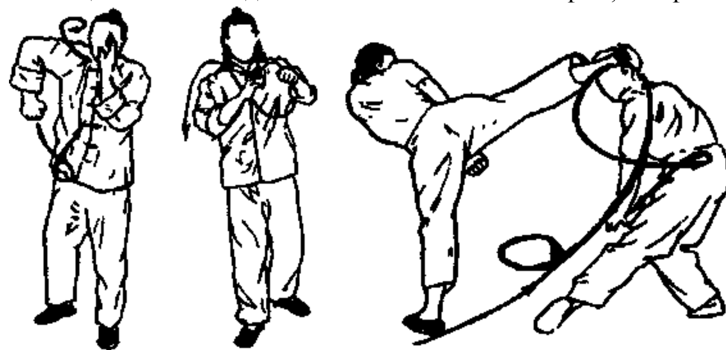


Рис. 56.

Фактически, любой прием представляет собой определенное сочетание этих фигур. Как и круг, они запускаются самовозобновляющимися двигательными программами, легко работающими в автономном режиме - т.е., раз запустив движение, можно переходить к выполнению каких-либо сопутствующих тактических задач, не теряя при этом ни скорости, ни силы, и при этом обеспечивать "заградительный огонь" на определенном участке боевого пространства, сохраняя за собой возможность вновь вернуться туда и продолжить прерванную работу.

Так, основным примером подобного использования вертикального круга может служить техника "обезьяна лезет на дерево", или, как ее часто называют ученики, "циркулярка". Это чрезвычайно эффективное действие представляет собой одновременное выполнение обеими руками вертикальных кругов вдоль линии боя, причем руки в этот момент движутся в противофазе по среднему кругу. Противник как бы подминается под себя градом ударов локтей и кулаков "куда ни попадя". Особенно эффективно используется этот прием против рывково-тычковой техники, принятой в каратэ, попросту ошеломляя противника, начисто лишая его желания продолжать бой (рис. 57)

Много раз Мне приходилось демонстрировать эту нехитрую технику, объясняя принципы методики Да-цзс-шу - и всякий раз она имела бешеный успех. Не было людей, которые не согласились бы признать ее эффективность - напротив, некоторые "ученики", рассказав о том, как легко они теперь побеждают своих бывших напарников и гренеров, благодарили меня за науку - и более не появлялись. Наверное, им хватало и этого.

Зря. Этот прием сам по себе не является гарантией победы и более рассчитан на то, что противник не сумеет достаточно быстро выработать эффективную контрпрограмму. Любой тугодум, получив так пару раз по голове, уже не будет ошеломлен непривычностью "обезьяны" и попытается изобрести какое-то противоядие. И - будьте уверены - изобретет.

Если бы можно было найти какой-то Суперприем, то его давно бы нашли еще питекантропы, и прекрасно обошлись бы безо всяких школ, передавая его генетически, как птицы передают искусство вить гнезда.

Такие приемы есть и они достаточно эффективны - представьте себе, например "деревенский" размашпой удар-затрещину, нанесенный рукой зрелого мужика, который косит траву с пяти лет. Он вряд ли уступит по силе тому же питекантропу - а может и превзойти. Бывали случаи, когда такие "дети природы" этим ударом прорывали боксерский мешок! Каково? И ведь это не редкость. Но если оба противника дерутся одинаково, то снова все упирается в скорость и силу - техники все равно что нет. Ставка на один прием никогда не сможет спорить с настоящим боевым искусством, которое прежде всего является искусством точного управления, координации и комбинирования тементарных движений в соответствии с ситуацией.



Рис. 57.

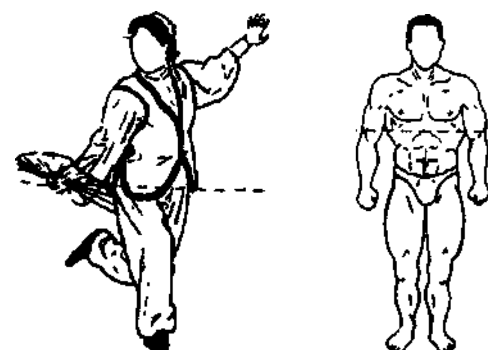


Рис. 58.

ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ И ЦЕНТР СИЛЫ

Конфигурации кругов, восьмерок, узлов и петель, составляющих технику боя, могут быть самыми разными. Приступая к изучению этих движений, мы не можем обойти вниманием очень важное понятие "центра силы".

ЦЕНТР СИЛЫ - активно движущаяся точка, большую часть времени не совпадающая с центром тяжести тела и определяющая вложение энергии тела в какое-либо движение.

Центр тяжести - постоянное место. Центр силы - величина умозрительная, возникающая при пропускании ЦИ но низовом уровне волны мышечных сокращении, визуализируемой в виде свинцового шара, катящегося внутри пустотелой конечности (рис. 65).

Центр тяжести человека находится приблизительно в районе пупка - в зависимости от сложения. У женщины с широкими бедрами он будет смещен вниз, у культуриста с гипертрофированной грудью и бицепсами - вверх (рис 58).

Разница может достигать полуметра - но сознательно "перекачивать" массу из одной конечности в другую мы не можем.

Опыты, проводившиеся на неустойчиво уравновешенной доске, показали что если лежащий на ней человек решает в уме задачу, то постепенно "перевешивает" голова, так как мозг требует большего количества крови. Аналогично, «ели испытуемый начинает сжимать и разжимать пальцы ног, то кровь приливает к ногам и "утяжеляет" их. Но такое перетекание массы слишком незначительно, достаточно продолжительно во времени и не контролируется впрямую по нашему желанию; возникающее из-за него смещение центра тяжести не превышает **1-1,5** см и поэтому может не мриниметься в расчет.

Центр силы - понятие особое. Прислушайтесь к своим ощущениям во время выполнения кругов: так или иначе, вы вращаете не всем телом, а каким-то его участком - грудью, животом, головой или тазом. На первых порах, пока диаметр круга достаточно велик, мы можем описывать круги всем тазом; но когда размер кругов уменьшается, наше движение начинает напоминать споласкивание посуды. Вращая алюминиевым тазом, мы передаем замкнутое кольцевое движение находящейся в нем воде, тяжелым "сгустком" движущейся по окружности таза. Чем быстрее мы движем тазом, тем быстрее вращается этот сгусток - центр силы данной системы "таз + вода". Но при ускорении движения мы пилим, что вовсе не обязательно воздействовать на этот центр силы постоянно - нужно только в определенный момент дать новый импульс, чтобы поддержать движение. При этом мы видим, что наше движение превратилось из кругового в колебательное, сработалось - "сгладилось".

При дальнейшем ускорении мы видим, что амплитуда колебаний, необходимых для разгона, становится все меньше. Таз почти не движется - а вода вращается с бешеной скоростью. Но стоит здесь на миг утратить контроль - и диижение нарушится.

Это упражнение, несмотря на кажущуюся простоту, является одним из наиболее эффективных средств развития чувститсльности, внимания и контроля. Это также одна из мощнейших медитативных двигательных практик.

МЕДИТАЦИЯ В ДВИЖЕНИИ И ПОКОЕ

Начальным этапом обучения в любой школе является статическая и динамическая медитация. Одной лишь тренировки далеко недостаточно, чтобы сделать из человека бойца - упор на физические упражнени« дает в итоге лишь самоходную макивару.

Внешне человек выглядит, как движущийся костяной каркас, стянутый мышцами и перевитый нервами. Но это все равно, что сказать, что "Война и мир" - пачка бумажных листов, переплетенных между собой и испачканных брызгами черной краски. Сущностью романа является его содержание, так же, как и сущностью, отличающей Леонардо да Винчи от Тартарена, является СОЗНАНИЕ.

Сознание - это ваша внутренняя природа. Его тоже можно представить похожим на ваше тело - недаром говорят, что человек зачастую снаружи таков, как и внутри. Давайте сейчас рассмотрим ваше сознание с этой точки зрения и обсудим методы его тренировки-медитации.

Если вы спросите у человека - каждого встречного - что такое его сознание, он не задумываясь скажет: "Ум!" Ум лезет на первый план, беззастенчиво отпихивая всех остальных, и, естественно, объявляет себя единственным "законным представителем" всего сознания. Такую картину можно наблюдвть на выборах - побеждает тот, у кого глотка больше, и народ-простофиля голосует "за", забывая о том, что такая глотка будет и есть больше других. Ум, интеллект - это тоже только рот нашего сознания.

Интеллект - "рот". Логика - "язык", способность к анализу - "зубы", память - "желудок", способность забывать - гм... "прямая кишка".

Как должна функционировать такая система? - Известно как - откусывать, жевать, поглощать," усваивать и отбрасывать. Все должно идти туда и ничего назад - и хозяин этого "тракта" будет здоров и доволен.

Как "ест" сознание "нормального" нашего человека? - Прежде всего, во рту у него все время находятся какие-то полупереваренные остатки, которые он называет "принципами" и "идеями". Более того, извне поступает все новая и новая "пища" - впечатления (информация + эмоциональный заряд). Они перемешиваются с содержимым "рта", переполняют его и вываливаются наружу, портя аппетит окружающим. В довершение всего измученный "желудок" периодически выбрасывает наружу свое содержимое, так как часть пищи попадает в него вовсе не прожеванной, а другая часть, принятая за пищу ошалевшим "языком", оказывается просто мусором. Несчастное сознание остается вечно голодным, постоянно пытается есть - но опять и опять хватает "ртом" собственную "рвоту". Беспорядок усугубляется тем, что больной "желудок" страдает еще и совершенно неуправляемым "поносом" забывчивости...

Что, страшно? Ага! А ведь именно так вы и живете почти всю свою жизнь и еще пытаетесь гордиться "вечным голодом пытливого ума". Почти ничто пережитое вами не идет на пользу. Почти никто, всячески терзая свое сознание, не удосужился натренировать его работать правильно.

Многие, говоря о медитации, подразумевают некий умственный наркотик, который облегчит страдания больного сознания. Другие, более близкие к реальной практике, принимают за медитацию предшествующую ей стадию концентрации, и изнуряют себя тупым бормотанием мантр и заклинаний. Знайте - это не медитация. Это только способ подойти к медитации.

Нашему сознанию нужны не наркотики, дающие возможность безболезненной смерти. Ему необходимо лечение. Медитация в быту - это уже не лечение, это здоровая жизнь с правильным питанием. Динамическая медитация - это правильная диета, статическая - лечебное голодание. Концентрация на мантрах здесь выступает как прием таблеток и микстур, но, согласитесь, нельзя же питаться таблетками?

Итак, перейдем непосредственно к рецептам: Самое простое и доступное средство - сделать "пищу" менее острой и более однообразной. Перестаньте читать газеты - их стоит просматривать лишь изредка, в поисках необходимой рабочей информации - кстати, вы сразу увидите, насколько ее там мало. Не смотрите телевизор - смотрите КОНКРЕТНЫЕ фильмы. Увидите, что это не смертельно, зато сколько появится времени!

Потом перейдем к "диете": концентрация может быть непроизвольной и сознательной. Первый вариант проще - мы просто прячем подальше все вредное. Не общайтесь с лишними людьми. Не разговаривайте просто так. Молчите. Говорите только на определенные темы, создайте себе определенное окружение - будто вы хотите бросить курить. Мысли, появляющиеся в вашем сознании, направляйте на то, что вы хотите вылечить его от болезни интеллекта. Сам по себе он несомненно необходим - но какой?

Далее переходим к дыханию. Пойте. Как можно чаще и громче. Желательно, чтобы содержание песен было стимулирующим ваше стремление на пути к здоровью. Если вы поклоняетесь Всемогущему Богу - пойте молитвы. Если вы буддист - пойте сутры. Если вы атеист - пойте старинные песни или так называемые "философские" песни. Пение делает ваше дыхание размеренным, вибрации музыки наполняют вас, очищая тело и сознание от застоявшихся отходов, ваш ум получает должное устремление - ум, тело, дух сливаются воедино - вот и достигнута непроизвольная концентрация!

Повторение заклинаний, заговоров и мантр - следующий шаг. Они тоже дают определенный ритм дыхания, но уже удерживаются вполне сознательно. Это укрепляет новорожденное единство дух - ум - тело (которое, кстати, и есть воля). Следующей ступенью будет не произнесение слов, а "услышание" их в шумах, окружающих вас, например, в том же дыхании. Потом попытайтесь концентрироваться на естественности дыхания. Это очень важный рубеж - здесь ваше устремление должно потерять конкретную форму. К этому времени весь склад вашей жизни должен обеспечить верный курс.

Итак - мы выходим за пределы тела! Наблюдайте! Начните с осязания и координации движений. Концентрируйтесь на них - это и есть углубление в суть движения.

Далее, шаг за шагом вы не должны забывать предыдущие - они должны оставаться с вами всегда, но не требовать к себе внимание, а просто быть рядом - это и будет медитацией на них. Преодолевая очередную ступень, вы просто расширяете область своей медитации, одновременно с ее углублением. Медитация должна быть всеобъемлющей, тотальной, иначе цель ее не будет достигнута. Итак, вы осознали, что вы сидите. А вот вы двигаетесь. А вот уже двигаете одновременно рукой и ногой. А вот вы танцуете. Танец - это песня тела, здесь те же законы.

Танцуйте больше. Танцуйте свою работу, свою походку, свои жесты! Научитесь наполнять собой мир. А потом дайте миру наполнить вас. Остановитесь. Наблюдайте. Теперь вы можете учиться. Вы достаточно здоровы, чтобы понемногу начинать "есть".

Это - медитация. Расширяйте и совершенствуйте ее до тех пор, пока она не будет занимать 24 часа в сутки. Только тогда ваше "лечение" будет закончено.

СТАТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

В традиционных боевых школах используется поза лотоса или поза "на коленях". Но, учитывая предания куда оолее опытных в этом деле индийских йогов, можно сказать, что эти позы далеко не единственные - Шива передал им 8 400 000 асан. То есть, практически любая поза тела годится для медитации - Патанджали предупреждает лишь; что вам в ней должно быть удобно, как в стуле.

Сейчас мы начнем с позы "лягушки" - она очень удобна, и годится и для новичка и для мастера (рис. 61).


Рис. 61.

Сядьте на пол, соединив подошва к подошве и подтянув их к себе. Колени "развалены" в стороны, ноги расслаблены. Подсуньте руки под колени чуть выше щиколоток, ладонями ни из - теперь они плотно прижаты к полу, и, несмотря на то, что тело полностью расслаблено, они не дают ему упасть на спину. Удобно?

Сперва - медитация (вернее, концентрация) на дыхании. Медленно вдыхайте воздух через нос, как бы вдыхая тонкий, невыразимо прекрасный аромат. Постепенно Легкие наполняются до отказа, и струйка воздуха медленно иссякает, хотя вы стремитесь вдохнуть еще, - это дает, непроизвольную задержку дыхаяия. Потом, убедившись, что вдохнуть больше нельзя, с облегчением дайте воздуху вырваться из вас - как будто вы переводите дух после тяжслой работы. Воздух должен выйти естественно, под тяжестью вашей расслабленной грудной клетки. Сбросив воздух сидите тихо: ведь вдыхать вам сейчас совсем не обязательно. Да и не хочется. Захочется - повторите весь цикл, ловя наслаждение от этого процесса. Постепенно наши вдохи станут почти не заметными, выдохи - неуловимыми, и вам самим будет казаться, что дышать вам вообще не надо. В этот момент мысли, которые очень тесно связаны с дыханием, так же останавливаются - тело наполняют приятный покой и тишина. И вставать не хочется.

А вот теперь можно помедитировать на стихии: представьте себе горное озеро. До мельчайших' ощущений и подробностей. Огонь в уютном камине - теплый и яркий. Высокий солнечный утес над морем. Добейтесь эффекта присутствия. Никуда не спешите - просто отдыхайте. Пусть вам это понравится - тогда можно будет говорить и о пользе.

МЕДИТАЦИИ-СОСТОЯНИЯ

Чтобы ответить на вопрос, как медитация может помочь в бою, я приведу здесь несколько техник динамической и статической медитации на СОСТОЯНИИ.

Мы можем не думать. Мы можем не медитировать. Мы можем просто не существовать - но все это будут наши состояния. Мы не можем не находится в состоянии, но обычно они навязываются нам извне - людьми и обстоятельствами. Если вы научитесь произвольно вызывать у себя какое-то состояние, татем самым вы приобретете пласта над обстоятельствами и над теми, кто их создает.

Чтобы быть в состоянии драться, вы должны уметь приводить себя по крайней мере в состояние боя. Всем и шестные "звериные" стили кунг-фу базируются именно на этом, а не на технических премудростях. Их базой является классика шаолинь-цюань, а вот наполнением...

Боец стиля "обезьяны" вступает в бой и - исчезает. Его нет в бою. Он наблюдает его со стороны, как будто смотрит фильм. Вместо него в его теле действует искусственно созданный боевой "автопилот" - псевдоличность, этакий боевой монстрик, созданный на основе повадок непоседливого животного. Не человек проводит захват - это 'обезьяна рвет фрукты", нет удара - просто мартышке захотелось схватить банан. Выглядит это почти несерьезно, да, почти, - если не считать того, что роль банана выполняет, к примеру, селезенка противника, а то, что она находится и его животе... ну что ж, "непоседа" просто его не заметила.

Такой автопилот не знает ни страха, ни ярости - это все "сэкономилось" при его строительстве. Он знает только одно - быть обезьяной, - и он останется ею, пока не погибнет, или пока не вернется "хозяин": ведь страх смерти в нею тоже не закладывали.

Вот вам и пример работы в "состоянии". Можете попробовать.

А вот еще кое-что:

Зеркало

Станьте напротив своего партнера. Повторяйте за ним его движения, как отражение в зеркале. Это у вас не выидет до тех пор, пока вы не откажетесь от привычки отгадывать его планы. Не забегайте вперед - просто следуйте за ним. В этот момент ваше мышление остановится - останется только наблюдение. Вот медитация в состоянии зеркала.

Антиподы

Почти тоже самое - разница заключается в том, что вы теперь повторяете движения партнера ТОЧНО, а не зеркально: он поднимает правую руку - и вы тоже поднимаете правую, а не левую, как делали в предыдущем упражнении.

Призрак

Теперь вы пытаетесь (медленно, не спеша) коснуться партнера. Он, в свою очередь, оттягивает атакованный участок тела, уклоняясь от касания. Его задача - остаться на месте, но при этом не дать вам почувствовать касание. При хорошей работе проявляется ясное чувство, какое именно место сейчас будет атаковано. Выполняется сначала уходом от легкого касания, потом совсем без контакта - как со стороны лица, так и со стороны спины.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Каждый может сказать, опираясь на свой собственный опыт, что психологическое состояние в бою резко отличается от обычного. Существует несколько видов этих измененных состояний, классифицируемых обычно как Четыре Стихии: Земля, Вода, Огонь и Ветер. В дальнейшем вы еще не раз встретитесь с ними: в одном случае так называют разные состояния сознания, в другом - это различные тактики боя, соответствующие им, в третьем - это уровни мастерства.

Говоря о различных состояниях сознания мы должны понимать, что практически невозможно встретить их в чистом виде. Каждый из нас в течение дня несколько раз переходит из одного состояния в другое, причем определить

конкретный момент перехода очень сложно. Можно только говорить о преимущественности какого-либо из них. Исходя из этой преимущественности человек и определяется как "земляной" или "водяной". Возможно, в дальнейшем вы увидите некоторое соответствие этой классификации и привычного нам разделения на флегматиков, меланхоликов, холериков и сангвиников, но в основном эти системы не совпадают.

Пользуясь описанными выше методами медитаций на состояниях, мы сможем изменять их соотношение в нашем сознании. Для этого и необходимо иметь четкое понимание Четырех Стихий в их "чистом" виде.

1. **"Земля"** символизирует принцип жесткости, неизменности, надежности. В бою это стремление "стоять насмерть", придерживаться позиционной войны, делая расчет на один удар. Обучение на уровне "Земли" включает в себя выработку устойчивых позиций и перемещений, накатку траекторий, наработку жестких ударных конструкций. Это "ликбез", фундамент, на котором должно стоять здание вашего мастерства. Отталкиваться от основ можно будет лишь тогда, когда основы будут достаточно прочны.

"Земля" может обозначать также и тип сознания. Для*такого человека мир состоит из четких, раз и навсегда утвердившихся воззредий и правил, он всегда старается придерживаться одной и той же схемы действий и никогда не меняет свой маршрут даже в походе по магазинам.

В обучении боевому искусству такому человеку проще изучать его в виде отдельных канонизированных приемов. При этом его действия в реальном бою никогда не выйдут за их рамки, а естественной реакцией будет молниеносный автоматизм. Этот человек не подвержен сильным эмоциям, - как правило, они проявляются уже после того, как ситуация была разрешена, - но при этом крайне болезненно реагирует на любое вмешательство в структуры, распорядки и стереотипы, на которых держится его сознание: нестандартная ситуация может попросту свести его с ума.

Как и все остальные, категория "Земля" имеет два аспекта - принимающий и дающий, пассивный и активный.

Пассивный аспект категории "Земля" - состояние полной скованности: руки и ноги как бы налиты свинцом. Невозможно сделать шаг, сжать кулак. Это состояние происходит, если боец не уверен в своих двигательных возможностях, подавлен явным психо-энергетическим, физическим или тактическим превосходством противника. В этой ситуации мозг отдает противоречивые команды, напрягающие одновременно противостоящие друг другу мышцы (тело деревенеет). В таком положении, конечно трудно нанести удар. Оказавшись в состоянии "Земли", приходится ограничиться подставками локтей и колен под удары противника, чтобы максимально их затруднить. Так же нужно стараться прикрывать руками наиболее уязвимые части тела - нос, глаза, горло, пах, солнечное сплетение. В особо трудных случаях приходится упасть на землю, закрыв лицо руками и прижав ноги к животу. Конечно, это будет хорошо лишь тогда, когда речь идет о небольшой сумме денег или выяснении вопроса "кто круче"; довольно часто этот трюк срабатывает в массовой драке, где некогда добивать упавших. Но будьте готовы к тому, что вас изрядно потопчут дерущиеся. Если же на вас нападают с явным намерением убить или же оружие нападавших слишком опасно, чтобы принимать его удары на себя, необходимо приложить все усилия к тому, чтобы выйти из этого состояния.

Прежде всего раскрепостите дыхание, "пробейте" его - не сможете дышать, не сможете двигаться. Крикните изо всей силы, а еще лучше завизжите - на визг уходит меньше сил. Более того, - визг - высокий, высокочастотный звук, позволяет совершать более резкие и быстрые движения, делает их чаще. (Вспомните Брюса Ли). И к тому же обладает неплохим останавливающим эффектом.

Встряхнитесь всем телом, как бы стряхивая с себя "цепи". Теперь начинайте двигаться. Как бы хаотичны ни были ваши движения, они, по крайней мере, на долю секунды остановят "наступление" противника. И, начав свое движение, вы уже сможете как-то им воспользоваться - либо для бегства, либо для перехода в другое состояние.

Активность "Земли" проявляется в бою следующим образом: не поддавайтесь на провокации и финты, ждите момента для своего удара, который нужно нанести решительно и со всей силой, на которую вы способны. Не старайтесь делать сложные приемы и длинные атаки - они нарушат вашу защитную позицию. Не атакуйте первым - ему надо, пусть он и лезет. Основной задачей вашей атаки должно стать повреждение ударных конечностей и особенно ног противника, если они оказываются в непосредственной близости к вам. Лишите его возможности двигаться - и он перестанет бьпь опасным.

2. Психологическое состояние боя "Вода". Активно действуя в этом состоянии, вы спонтанно начинаете смягчать, гасить действия противника, уворачиваясь или уклоняясь от них, сковывая, пуская атаки вскользь. Пытайтесь перевести энергию противника в другое русло, разрядить ее, например, через смех, или попытаться урезонить противника, "договориться" с ним, что опять-таки даст вам секундную передышку, позволит собраться с силами и оценить ситуацию. В этом состоянии необходимо относиться к противнику как к разбуянившемуся родственнику, который вообще-то ничего плохого вам не желает. В этом состоянии очень важно не терять контакта с атакующим, "довериться" ему и говорить с ним - поверьте, в то время, когда вы говорите, ударить вас будет гораздо труднее психологически[1].

Боевая тактика "Воды** заключается в том, что мы как бы передаем управление ситуацией противнику, позволяя ему самому разрушить свой защитный потенциал, и контратаковать его в уязвимые места, открывающиеся в процессе его атаки. Эта тактика требует большой чувствительности и гибкости, умения точно распознать основную идею атаки и использовать ее силу во встречном контрударе или сопровождающем захвате, с помощью которого можно будет использовать инерцию атакующего движения. При этом вся ваша инициатива должна заключаться в поисках наилучшего способа "подстройки" к действиям, совершаемым противником. Уступить в одном, чтобы выиграть в другом - вот смысл этой тактики.

Пассивной же стороной "Воды" является полная податливость и сотрудничество с противником: если вас держит под прицелом серьезный человек, значит вы ему зачем-то нужны, раз он вас до сих пор не убил. Возможно, вам удастся прийти к взаимовыгодному решению или же хотя бы выиграть время и момент для внезапной атаки или

[1] Притча 1. Один громила, который занимался тем, что снимал по ночам шубы с прохожих, жаловался своему знакомому: "Вышел давеча я tfa промысел, смотрю: идет дамочка, вокруг вроде никого, - только собрался брать, как она сама ко мне навстречу кидается. "Ах, как хорошо, что я вас встретила, мне тут страшно одной, тут, говорят, грабители по ночам орудуют, а мне на другой конец города идти, помогите, ради Бога, я вас очень прошу!" И все такое прочее... и так, покуда я ее до самого дома не довел. Там она В подъезд впорхнула, только я ее и видел. Дальше я сама, мол... А я только плюнул с досады. Такая хорошая шуба была. И что со мной стало, ума не приложу. А главное, столько времени впустую потерял".

Притча 2. Рассказ хулигана, "...и тут он меня хватает - крепкий мужик, самбист, наверное... и ну руки крутить. А я ноги поджал, наземь шлепнулся и ору как резаный: "Ой дяденька не надо, ой прости!" Он меня отпустил, поднимает за шиворот "Ты чего, мол, как баба?..'* А я ему с правой и со всей силы - в пятак, аж плечо заныло. Он только хрюкнул от неожиданности. Снова сверху навалился, подмял, а я: "Ой ногу, ногу! Отпусти, больно!!!" Он и отпустил - на "автомате", посмотреть, что там со мной, а я ему снова - на в пятак - тут он и вырубился. И слава Боту - я кулак вдребезги раздолбал, третий раз уже не вышло бы..."

бегства. Если же вам в лицо смотрит дуло обреза, за другой конец которого держится какой-нибудь малолетний Ьармалей, схема действий будет приблизительно та же, но никаких рецептов я давать уже не смогу...

3. **Состояние "Огонь".**

Вы полны решимости и гнева. У вас шшутся кулаки и зудят пятки, и, не обращая внимание на количество, рост, нес, пол и партийную принадлежность противника, вы щедро раздаете удары направо и налево, абсолютно не чувствуя ооли от того, что попадает по вам. Огонь характеризуется полной концентрацией на своем бешенстве и поддержании лого состояния и даже усилении его до тех пор, пока последний из противников не будет лишен возможности передвигаться. Это очень важное условие, потому что выход из состояния огня характеризуется резким упадком сил иплоть до полной потери сознания. Если какой-нибудь из противников сможет это сделать, то скорее добьет вас. Состояние огня хорошо в бою в закрытом помещении, если есть какие-то гарантии, что к противникам не прибудет подмога, услышав шум и крики. Огонь годится и тогда, когда вам необходимо прорваться в какое-нибудь укрытие.

Однажды выйдя из состояния огня, войти в него снова очень трудно. Поэтому и нельзя останавливаться ни при каких условиях, пока вы не будете уверены, что бой закончен. Так же и настоящий огонь очень трудно разжечь, если он погас, а тем более погашен, например, водой. В состоянии огня обостряется проблема боевого обзора, которая характерна для ВСЕХ типов боевых состояний. Поле зрения в них обычно резко сужается. Поскольку ситуация меняется очень быстро, и мозг успевает воспринимать только то, что находится непосредственно перед глазами[1].

Остальное же периферийное поле зрения просто не воспринимается, поскольку нет времени на обработку информации. Почти каждый, побывавший в драке человек, наверняка помнит это ощущение темной трубы перед iлазами. Только долгая тренировка может компенсировать этот недостаток за счет слуха, осязательных ощущений ("спиной почувствовал") или преимущественно периферического восприятия (взгляд в никуда) - в зависимости от юго, к какому из трех типов восприятия более склонна ваша психика[1].

Находясь в состоянии огня, знайте - бой идет насмерть и, возможно, нож уже торчит в вашей спине. Вам терять уже нечего. Деритесь до конца, поскольку "огонь живет, пока горит".

Пассивное состояние "Огня" характеризуется уверенным поведением, психологическим давлением на противника. Вкратце это можно характеризовать так: "Боятся - значит уважают". Следует психологически подавить противника, создать в нем неуверенность и страх, всячески демонстрируя свое преимущество. Следует внушить противнику мысль 0 **том,** что прямое столкновение с вами закончится не в его пользу. Это неплохо срабатывает с подростками и шчастую предотвращает ненужное кровопролитие. Например: если в конфликте с группой людей удастся быстро иършелить и вывести из строя лидера, то в дальнейшем можно перевести "Огонь" в пассивное состояние и заставить остальных признать ваше превосходство. Сам по себе уверенный вид и смелое поведение зачастую спасают людей от нападения. "Боевая раскраска" панков, шипы металлистов, мощные бутсы рокеров созданы именно для этой цели. Они призваны подчеркнуть крутость своих владельцев, создать некий защитный экран "не подходи - зашибу!", который должен отпугивать всех возможных противников.

В связи с этим хочется вспомнить кое-что из биологии: где-то в Аппалачах водятся три вида змей, своей яркой раскраской очень похожих друг на друга. Одни совсем не ядовитые, другие смертельно ядовитые, укус же третьих, иод которых и "красятся" все остальные, очень болезнен и вызывает мучительные судороги, но оставляет крупное животное в живых, убивая только мелких грызунов, которыми змея и питается. Почему же все подражают именно ним, умеренно ядовитым змеям? Неядовитые, понятно, хотят выглядеть пострашней, чтобы отпугнуть врагов - а что АС змеи-убийцы? Ответ прост - и ответ тот же: "Чтобы отпугнуть своих врагов". Дело в Том, что смертельный осиный яд не действует мгновенно, и крупный зверь все равно успеет убить змею; но при этом он погибнет сам и не сможет передать своим потомкам и собратьям знание о смертельной опасности. Несмертельные же, но очень оолезненные укусы законодателей змеиной моды хорошо знакомы всей округе и все обходят их десятой дорогой. Iаким образом иногда выгоднее казаться страшным, а не быть им.

4. Состояние "Ветер* можно характеризовать как тактику "полная неразбериха". Хаотические удары и движения но все стороны сразу, дикий крик, абсолютно сумасшедшее поведение и при первой же возможности - бегство во весь ivx. Не впадайте в искушение спутать "Ветер" с "Огнем". Удары не являются прицельными, действия не выглядят • дознанными. Человек теряет голову от ужаса, действует практически бессознательно и потом не может в точности паомнить, что же он делал. Именно в состояние "Ветра" легче перейти из состояния "Земли", поскольку роль 1 о шания в них сведена к минимуму. В состоянии "Ветра" человека очень трудно контролировать, но это не значит, •по он дерется, - он активно спасается во всю меру своих сил. Это состояние прекрасно срабатывает тогда, когда вам мрожают чем то, но убивать не собираются. Человек наставляет на вас пистолет, командует. "Руки вверх", а жертва inруг взрывается дикой истерикой. Как правило, в этой ситуации атакующий несколько теряется (может, конечно, и оабахнуть" с перепугу). Поэтому, входя в это состояние, лучше уйти в сторону - вниз кувырком или даже драпануть пи четвереньках. Нестандартное поведение-дает вам желаемую фору. Еще лучше будет, если вы сумеете моментально чпснить ситуацию и взорваться раньше, чем он договорит[3].

Работая с состояниями, мы не должны их имитировать, мы должны действительно в них находиться, а не mгадать, как это обычно и происходит. Это, действительно, очень ршные вещи. Входя в ситуацию, вы худо-бедно ее контролируете, а впадая, иной раз не можете выйти, даже если это фозит смертью. Входить в состояние необходимо,

[1] Эту область можно точно определить, держа перед собой крышку от большой кастрюли. Если вы смотрите в центр крышки, то ее окружность приблизительно соответствует контуру поля сознательного восприятия (рис. 62).



Рис. 62.

[1] Современная психология разделяет людей по трем типам восприятий: осязанию, слуху и lрению Например, человек-"осязатель" более интересуется тем, из какой ткани сшит костюм, чем тем, насколько он моден. Эти люди любят свои старые вещи, занашивают их практически до дыр, с большой неохотой одеваются в новое. Крошки в постели для них источник ужасных душевныхмук. "Зритель" спокойно надевает на тело колючий свитер или синтетическую майку, может ходить в любую жару застегнутым на все пуговицы и как сорока падок на все "блестящее", с покойно может есть пирожное в постели, но способен поссориться с человеком из-за того, что у него слишком яркий галстук. "Слухач" же не поймет ни того, ни другого. Он только спросит: "Зачем весь этот шум?"

[3] Таким образом вы не даете ему диктовать вам условия игры в "кошки-мышки", в котрую он уже играет и собирается пригласить вас. Он, конечно, "кошка", и, следовательно, вы тут же станете "мышкой", как только он вам об этом объявит. Не дайте ему это сделать, сыграйте в свою - "псих в курятнике".

потому что никакая имитация не даст реальной картины, противник все равно почувствует фальшь, бессознательно, но наверняка, а искусственный огонь поддерживать труднее, иллюзорный ветер легко унять, в нечистую воду никто не пойдет, ненадежная земля не может быть опорой.

ВОСЕМЬ УРОВНЕЙ ЭНЕРГИИ

Практическое применение медитативным состояниям мы находим при изучении восьми основных уровней энергии, применяющихся в бою. Переход с одного уровня на другой резко изменяет тактические характеристики вашего движения. Если противник сумел приспособиться к вашему методу ведения боя и выработал какую-либо контрпрограмму, он снова будет вынужден перестраиваться, теряя на это время. Уровни различаются по насыщенности действии и освоенности пространства. Конечно, возможно сначала освоить третий, затем пятый - но это может вызвать неоправданные перекосы как в развитии техники, так и в развитии тела. Могут пострадать неподготовленные суставы, могут возникнуть серьезные "дыры" в защите. К тому же один уровень является ключом к следующему.

Первый, базовый, который используют все стили каратэ и рукопашного боя и которым многие и ограничиваются. Это т.н. уровень "устрицы". Моллюск знает только два движения - сжатие и разжатие своих створок. Так и во многих стилях самое главное вовремя сжаться, а потом выбросить распрямленную конечность (рис. 63).

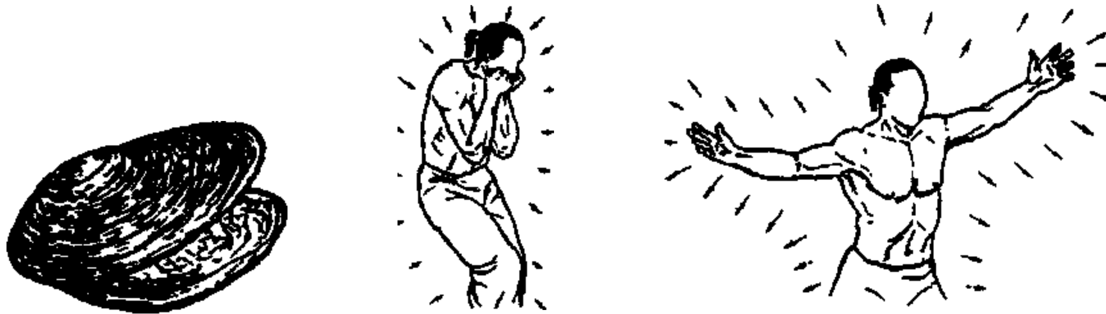


Рис. 63.

Второй уровень - это т.н. "расплескивание воды". Как из наполовину наполненного стакана расплескивается вода, так и в теле человека зародившаяся во время раскрутки и поднявшаяся энергия "выплескивается" движениями рук и ног (рис. 64).

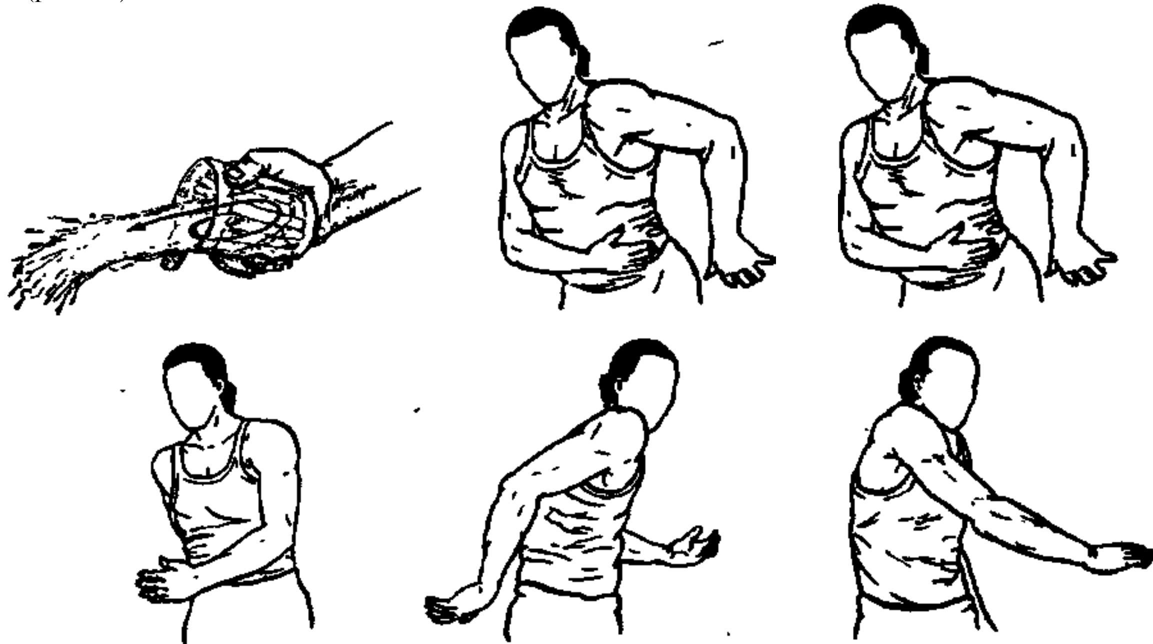


Рис. 64.

Третий уровень - "картонный человек", где сгусток энергии ощущается в форме тяжелого свинцового шара покоящегося в центре тяжести внутри пустого, почти невесомого картонного тела. Выбрасываемый в удар, этот сгусток увлекает за собой все тело, заставляя его принимать самые немыслимые, казалось бы, позы. Эта работа характерна для стиля пьяного (рис. 65).

Следующим уровнем является уровень молота-метеора или, говоря по-русски, кистеня, где руки, как цепи, удерживают на кругообразных траекториях стремительно вращающиеся вокруг общего центра тяжелые "энергетические" ядра" (рис. 66).

Подобную работу можно видеть в стилях чанцюань, наньцюань, "птичьих" стилях у-шу и других.

Пятый уровень - это уровень "железного" человека, который неуязвим и неумолим, у которого все тело оружием (рис. 67).

Такой способ работы часто встречается в тайском боксе.

Шестойуровеньэнергии-"вспышкапламени".Энергиянаполняетвсетелоипрорываетсянаружувнезапными резкими, неуловимыми всплесками, сжигая все на своем пути. Такая работа характерна для стилей обезьяны, богомола кошки.

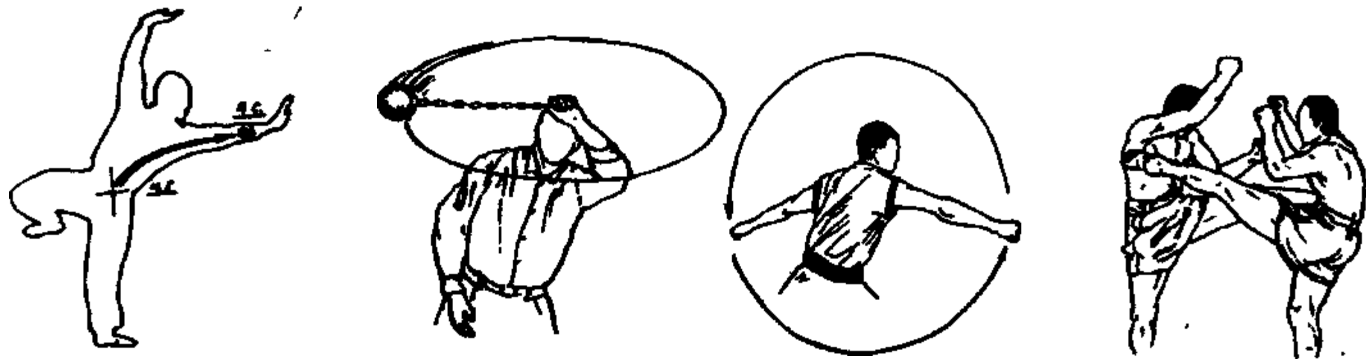


Рис. 65. Рис. 66. Рис. 67.

Удары, наносимые в этой манере, молниеносны и многочисленны. Они рассчитаны, в основном, на шокирующий и болевой эффект. Но то, что один человек считает легким шокирующим ударом, может наповал убить другого. На эгом уровне энергии находится один из наиболее широко используемых выходов на технику "замедленной смерти" или "отравленного касания" - ДИМ МАК, секрет которой настолько прост, что им может овладеть практически любой, при условии постоянной практики. Настолько прост, что публиковать его здесь было бы, по меньшей мере, безответственно.

Седьмой уровень - "ветер и поток", фэн лю, который я бы лучше назвал "вихрь и водоворот".

Когда энергия полностью наполняет как внешние, так и внутренние каналы, грань между внешним и внутренним почти стерта, и ваше поле, соприкасаясь с полем противника давит на него, моментально просачиваясь в малейшие бреши. На золотистом фоне общего свечения поля эти места действительно выглядят, как дыры, которые затягивают и себя вашу руку или ногу, точно щепку в водоворот.

Вы всего лишь следуете за энергией, противник сам себя бьет, ваша рука лишь след, пыль, крутящаяся в вихре, тогда как сам вихрь, естественно, невидим.

Последний уровень - уровень ИНЬ-ЯН, где все вращается в великой паре и любое проявление инь противника молниеносно уравновешивается вашим ян. Так замыкается круг великой гармонии. Очень важно правильно распознать энергстическийуровень, на котором идет воздействие, и среагировать соответственно. Если вы почувствуете касание к спине и развернетесь с мощным блоком каратэ, это может сделать вас калекой, если окажется, что к спине приставлен меч. Разумнее будет применить мягкое, соскальзывающее движение (рис. 68).

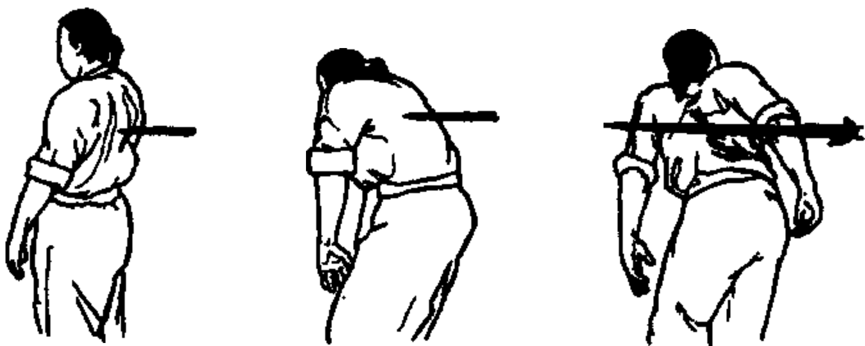


Рис. 68.

Вообще я сторонник мягких способов работы, поскольку как и человека, так и его движение выгоднее превратить в своего союзника, чем встречать как своего врага. Один умный дипломат решит любой конфликт быстрее, чем многотысячная армия. И главное - лучше. Для обеих сторон.

СТУПЕНИ УПРАВЛЕНИЯ

Осознавая возможности своего тела, мы, как обычно, движемся от простого к сложному. В этом движении очень ниш по иметь какой-либо единый для всех его уровней принцип, который остается неизменным на протяжении всего нути Для нас эту роль выполнит ПРИНЦИП ВОЛНЫ.

Сначала мы учимся управлять суставами и частями нашего тела, воспринимая их как рычаги, т.е. воспринимая им чисто механически, как жесткие детали конструкции. Первая стадия освоения действия - возьмем к примеру удар, простейший прием - это создание максимально жесткой конструкции, позволяющей вложить в удар массу всего тело, а не только ударную массу оружия (рис. 69).

НАэтом, первом уровне, мы имеем дело только с силой, определяемой китайцами как "ЛИ".

Далее. Освоив первую фазу, мы делаем второй шаг - пытаемся вложить в удар не только жесткость конструкции и ГР массу, как единого целого, но и ударные массы отдельных частей, взаиморазгоняющих друг друга. Наиболее точно мысль этого действия передает щелчок кнута, где главную роль уже играет не масса, а скорость ударного сегмента пьющей конечности (рис. 70).

Здесь мы видим, что шаг волны постоянно убывает, по мере ее продвижения, от опоры к цели, т.е. частота растёт. При этом аналогичным образом уменьшается и амплитуда волны, что дает многократное увеличение скорости на кончике "хлыста". Таким образом мы получаем существенный прирост энергии, позволяющий нам утверждать,, что внутренняя, изначально присущая, т.е. резервная энергия, высвобождается при условии сознательно скоординированного управлением движения мышечной волны.

НА этом уровне сила удара уже не зависит от собственно физической силы человека. Здесь уже можно начинать гопорить о том, что традиционно именуется "ЦИ" (рис. 71).

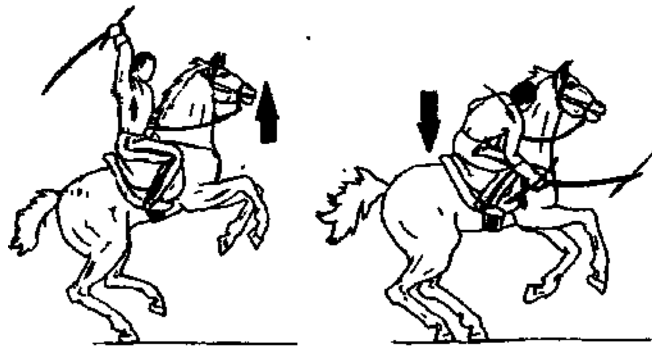
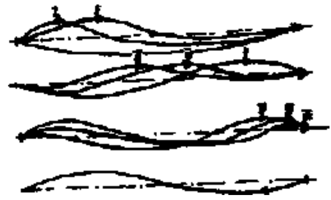


Рис. 69



Рис. 70.





' Рис. 71.

По мере врабатывания в двигательную программу и развития нашей чувствительности мы получаем возможность воспринимать и производить волны все меньшей и меньшей амплитуды, что, в свою очередь, требует все большей и большей их частоты. Движение рычагов становиться все менее и менее заметным. Волна, в основном, передается только вдоль мышц, но сам удар при этом вовсе не теряет силу. Примером этому может служить знаменитый дюймовый удар Брюса Ли, отбрасывающий противника на несколько метров.

В конечном итоге мы приходим к тому, что волна передается уже не через отдельную мышцу, а через отдельные мышечные волокна. Таким образом человек приобретает способность упорядочивать выброс энергии каждой мышечной клеткой, т.е. упорядоченно переводить химическую энергию в двигательную, управлять разложением молекул аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)!

При этом все тело и даже бьющая конечность вовсе не становятся жесткими - момент жесткости, как свинцовый шар, "бежит" вдоль конечности, повинуясь принципу домино, но, обратите внимание, тело при этом не совершает внешне заметных движений и остается расслабленным.

Работа внутри мышцы - это уже второй уровень "ЦИ", в отличие от первого, без долгой практики его не ощутишь и не передашь.

НО ТЕЛО ОСТАЕТСЯ РАСКРЕПОЩЕННЫМ!

Это значит, что на этой стадии проработки реально возможно соединить первое и второе, ЛИ и ЦИ.

Как говорит Сунь Лутан, "ЦИ опирается на ЛИ", т.е. мы снова совершаем хлыстообразное движение рукой, при этом пропуская через нее импульс "ЦИ". В момент контакта эти волны совпадают, порождая удар чудовищной силы. На этом уровне можно повысить степень контроля настолько, что появляется возможность заканчивать сброс ЛИ и ЦИ на любом участке траектории движения и, более того, на любом участке конечности, на любом участке тела.

Этот уровень владения телом и есть легендарная "железная рубашка**. На этом уровне сам сброс пока не управляем, но позволяет принимать на тело практически любой тупой удар, могущий покалечить или даже убить простого человека.

Следующий уровень осознания дает возможность перенаправлять энергию удара, заставляя его соскальзывать, а его силу рассеиваться. Любой кулак, нож, дубинка - все скользит по телу, как по хорошо смазанному маслом, отполированному металлу, не имея возможности зацепиться. Этот уровень называется "золотой колокол".

Немногие мастера доходили до этой ступени, но те, кто доходил, были практически неуязвимы, заставляя противника терять равновесие и валиться наземь практически не применяя никаких, внешне незаметных усилий.

Дальнейшей ступенью развития была "алмазная рубашка", когда резкий выброс энергии в точке контакта попросту ломал или выбивал из рук оружие противника. Именно так Сунь Лутан однажды разбросал нескольких молодых японских борцов, попытавшихся удержать его, прижав плашмя к земле.

Как вы видите, управление сбросом энергии становится все более, более тонким. Здесь происходит перепад-; переход на качественно новый, третий уровень энергии - энергии мысли "И". Теперь мастер просто передает телу противника непосредственно команду к действию, вызывая по своему желанию резкую боль, слабость, потерю сознания, судороги или же умирание отдельных органов противника. Хотя некоторые точки тела наиболее чувствительны к такого рода воздействиям, являясь своего рода "входными устьями", в дальнейшем не имеет значения, куда будет направлен импульс, более того, совсем не обязательным становится даже прикосновение к противнику. Вибрация настолько тонка, что воздух достаточно плотная среда для ее передачи. В дальнейшем уже ничто не имеет значения - ни расстояние, ни наличие или отсутствие воздуха, ни даже сила, необходимая для воздействия. Мастер, воистину равный богам, включается в единую систему вибрации Вселенной. Собственно включение происходит гораздо раньше, на этом уровне можно говорить о сознательном использовании этих вибраций, о причастности к управлению. Тело всей Вселенной становится железной рубашкой, золотым колоколом, приобретает прочность алмаза...

Немногим удалось дойти до этого уровня, но я бы сказал так; "Немногим в течение одной жизни".

Поднимаясь все выше и выше по уровням управления вибрациями, рано или поздно мы осознаем, что свобода уже не зависит от физического тела, - энергетическая сущность человека достигает такого уровня самоосознания что способна к самовоспроизведению, к независимому существованию на уровне Духа. Вы можете не верить в переселение душ и перерождение, но практикуя овладение своей энергией, медитируя, вам рано или поздно придется столкнуться с этим, как с непреложным фактом. Столь же непреложным, как и все чудеса, которые сейчас демонстрируют множество экстрасенсов, мастеров цигун и магов.

Все это этапы одного и того же Пути, который человек начинает в одной жизни и которым следует из перерождения

4*

в перерождение. *Я* никого не заставляю верить в это. Однако не стоит забывать и о том, что современная физика давно не воспринимает материю и энергию как разные понятия. И то, что энергия имеет волновую природу - давно не секрет, как не секрет и то, что электрон является и частицей и волной одновременно. Включите генератор звуковых колебаний, увеличивайте частоту волны. Ровное пощелкивание перейдет в басовитый рев, постепенно взвинтится предельным визгом и исчезнет, перейдя в ультразвук.

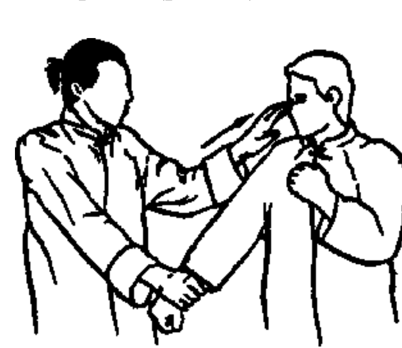
Если частота колебаний будет нарастать дальше, мы доберемся до радиоволн, потом до инфракрасного излучения - теплоты, а потом и до света. Теплота и свет - понятия качественно различные для нашего обыденного восприятия. На самом же деле они отличаются лишь количественно. Просто нам для определенных частот природа дала разные приемники - глаза, уши, кожу. Только в этом лежит причина нашего разделения этих понятий. Очень трудно расстаться с привычными представлениями о мире - мы до сих пор говорим, что солнце всходит и заходит, хотя сейчас каждый школьник знает, что вокруг чего вращается. А когда-то за это могли сжечь. К счастью, сегодня можно надеяться на что-нибудь лучшее.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БОЯ

В бою применяется 4 основных тактических приема, называемых также 4 ступени воздействия. Безразлично - удар вы собираетесь провести или захват - ваши действия могут быть отнесены к одной из этих четырех категорий:

1. Побуждение или, как говорят боксеры, "финт", когда никакого конкретного воздействия на противника не оказывается. Совершая какие-либо движения или Перемещения, мы вынуждаем противника покинуть позицию готовности, либо как-то отреагировать на наши действия, что мы уже используем для того, чтобы войти в непосредственное соприкосновение с ним (рис. 72).

2. **Управление** - когда мы толчком, рывком, упором либо подставкой воздействуем на тело противника, вынуждая его изменить направление движения или создать брешь в обороне, но при этом повреждений не наносим. К этой же группе относятся и броски (рис. 73).



. Рис. 72.

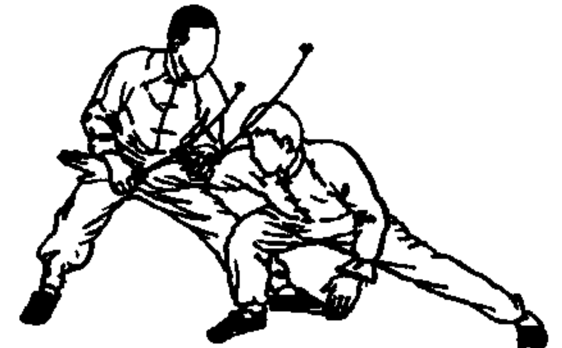


Рис. 73.

3. **Включение.** Производится посредством хлещущего или жесткого болевого воздействия либо сильного рывка, сдавливания, нажатия или защипывания болевых точек противника, что вызывает непроизвольные двигательные реакции, ведущие к тому, что помимо возникающих брешей в обороне происходит срыв темпа боя, потеря инициативы, желания вести бой вплоть до отказа от его продолжения, потеря контроля над своим телом вплоть до потери ориентации в пространстве и ситуации. Зачастую этот уровень воздействия оказывается достаточным для полного пресечения боя (так как мы говорим именно об искусстве пресечения боя, мы отказываемся от использования термина "победа", который подразумевает самоутверждение над побежденным противником). Того, что бой прекращен, бывает вполне достаточно, чтобы перейти к "мирным переговорам" или убежать (рис. 74).

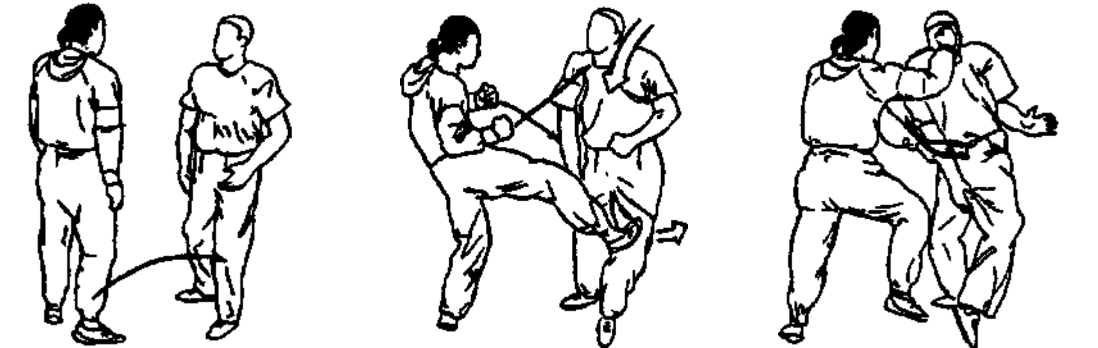


Рис. 74.

4. Отключение. Применяется в том случае, если предыдущего оказалось недостаточно или же боевая ситуация представляет серьезную опасность для бойца Это поражающее воздействие на тело противника, при котором соответствующие мышцы, кости или органы повреждаются вплоть до прекращения их деятельности и, если необходимо, до разрушения. Сюда же можно отнести и удушающие приемы, и броски на повреждение {например, втыкание противника головой в пол), и броски на подставленное колено, пятку или предметы, присутствующие на поле боя (мебель, ограда, угол дома, камень и т.п.), а также мощные таранные или секущие удары руками и ногами, применяемые и (традиционном кунг-фу. Удачно проведенное отключение, как правило, является победой.

Именно к этой цели и стремятся сторонники упрощенных боевых систем, пытаясь выиграть весь бой одним ударом, направленным в наиболее важные жизненные центры противника. Но не следует забывать о том, что эти

центры каждый человек будет защищать прежде всего, и пока вы прорываетесь сквозь его защиту и, следовательно, увлечены этой задачей, вам могут нанести удар сзади или сбоку, который вы не сможете отразить. Раздавать же удары направо и налево означает полностью рассредоточить свои силы, растянуть оборону, фактически открывшись для прямых атак со всех сторон. Кроме того, это означает огромную потерю энергии - буквально за пару минут вы будете похожи на выжатый лимон.

Тактику боя нужно строить очень аккуратно, исходя из четырех принципов экономии энергии, расстояния, времени и формы.

ПРИНЦИП ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ заключается в том, что большую часть изменения ситуации, задуманного вами, совершает сам противник, т.е. вы не тратите энергию на то, чтобы привести его в желаемое положение.

Есть такая история: два охотника - умный и смелый - пошли как-то на медведя.,Умный сунул в берлогу палку - медведь и выскочил на них. Смелый хотел стрелять, а умный говорит: "Бежим, бежим!" Они бежать. Час бегут, два. Смелый устал, разозлился. "Давай стрелять!" - развернулся - бах! - и уложил медведя. Стоит, улыбается - вот, мол, я каков. А умный издали кричит: "Зачем, дурак медведя убил, совсем немного до деревни осталось, вот сам теперь его на горбу и потащишь!" Вот так и применяются такие вещи, как побуждение и включение. Запомните: прием никогда не удастся сделать, он может только получиться, и на 90% это заслуга вашего противника.

ПРИНЦИП СОХРАНЕНИЯ РАССТОЯНИЯ заключается в том, что не следует стремиться к широкому размаху. Простой пример: вот противник пытается нанести размашной удар, длина траектории которого составляет 1 м. Вот ВЕЛ наносите свой контрудар, длина которого 20 см. Сложите, пожалуйста, 20 см движение туда, плюс 20 см движение оттуда, еще 20 см туда и еще 20 см движение оттуда. Говоря нормальным человеческим языком, это значит, что при одновременном начале и одновременной скорости движения вы за то время, пока его кулак долетит до цели, успеете ударить его дважды и защититься, если это будет еще необходимо. Сила же, вложенная в удар^, в основном, зависит от массы корпуса бойца[1], поэтому в силе размашного и короткого удара больших различий не будет. А так как коротких ударов можно нанести за то же время больше, то они являются главным поражающим фактором - как для рук, так и для ног, что особенно важно, потому что большинство людей, занимающихся сейчас боевыми искусствами, предпочитают длинные, размашпые удары ногами. Принцип экономии пространства и времени наглядно дает понять, что короткий прямой пинок ногой всегда опередит красивый удар пяткой с раскруткой. Принцип сохранения пространства является причиной того, что для быстрой победы необходимо войти в ближний бой. Разрыв же дистанции является достаточно надежной оборонительной мерой (рис. 75)..



Рис. 75.

ПРИНЦИП СОХРАНЕНИЯ ВРЕМЕНИ заключается также в выборе необходимых мер воздействия в зависимости от сложившейся боевой ситуации. Здесь он тесно смыкается с принципом экономии энергии. Например, бросок через спину куда длиннее, чем удар локтем назад с той же позиции, а во время его проведения вы более открыты, беззащитны. Если вам придется выбирать - сделать один бросок или нанести четыре верных удара, что вы выберете?

Нерациональность и вычурность приемов приведёт только к вашему поражению. В споре между знающим больше и знающим лучше всегда побеждает знающий лучше. Это необходимо накрепко запомнить и никогда не надеяться на сложные комбинации, заключающие в себе больше, чем 1-2 движения, - противник все равно не даст вам довести их до конца. Заучивать комбинации - вес равно, что пытаться заранее написать все необходимые фразы для беседы на бумажках и пытаться разговаривать, показывая их собеседнику. Поело: "Здравствуй, как дела?" он скорее всего задаст тот вопрос, шпаргалку на который вы не подготовили, хотя бы просто из "спортивного интереса". Поэтому стоит сэкономить время, которое вы собираетесь потратить на разучивание комбинаций и посвятить его базовым движениям.

ПРИНЦИП СОХРАНЕНИЯ ФОРМЫ заключается в том, что, исполняя какое-либо движение, вы не прекращаете его до последнего, если в процессе его исполнения противник пытается помешать вам (рис. 76).

Т.е., сохранив кинетическую энергию своего движения, вы просто перенаправляете его в другое место либо наносите удар по конечности противника или любой уязвимой точке на его теле или оружии, находящейся в это время в пределах досягаемости вашего движения. Здесь действует правило отсутствия выбора, которое гласит: "Лучше: синица в руках, чем журавль в облаках, т.е. разумнее без потерь добиться мелкого преимущества, чем в погоне за большим успехом пострадать самому" (рис. 77).

ПРИНЦИП СОХРАНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ особенно важен в ситуации сверхскоростного боя с несколькими противниками, когда вам некогда менять траекторию движения, вместо этого вам придется трансформировать форму ударной части, способ воздействия, превращать захват в удар или наоборот - иначе вы будете вынуждены тормозить свое действие, а в момент торможения вас очень легко атаковать противнику.

[1] Согласно 2-му закону Ньютона: F=ma.

Если мы будем считать: m - масса кулака, a - ускорение, сила удара будет в десятки раз меньше, чем в случае, когда при том же ускорении руки - а, m является массой тела, поэтому каждый боец стремиться включить в удар массу своего тела.



Рис. 76.



Рис. 77.

Иногда выделяют еще несколько основных принципов, которые также очень важны в бою и в жизни.

ПРИНЦИП ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ, который звучит так: "Удастся воспользоваться лишь тем оружием которое ты в состоянии всегда удержать в руке. У тебя в кулаке всегда есть лишь пять пальцев".

Что это значит?

- В бою нет времени выбирать, что именно вам предстоит делать, некогда думать - приемов не должно быть больше, чем пальцев на руке - вы должны знать прием как свои пять пальцев, владеть ими как своими пятью пальцами - выполнять с его помощью любую работу, как с помощью своих пяти пальцев - приемы должны быть так же тесно связаны друг с другом, как пальцы, сжатые в кулак.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ - ПРОСТОТА - БЕЗОТКАЗНОСТЬ - УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ - ВЗАИМОСВЯЗАННОСТЬ

Исходя из этого принципа, мы видим, что практикуя одно базовое движение, мы с его помощью должны быть способны совершить тысячи бросков и ударов. Это движение должно быть единым в любой форме тренировки - и в дыхательных упражнениях, и в бою и в танце. Поняв суть этих движений с помощью принципа пяти пальцев мы должны быть в состоянии работать любым оружием против любого оружия, независимо от количества и "качества" противников. Это не значит, что вы станете непобедимым. Кто может сказать, что достиг совершенства и ничего более нельзя улучшить? Это значит лишь то, что в бою с вами не будет происходить случайностей. И следует так же помнить, что как бы широко вы не растопыривали свои пять пальцев, все равно ваша рука имеет границы. Не стоит о них забывать. Не пытайтесь схватить больше, чем сможете удержать.

Для бойца не должно быть никаких приоритетов и ограничений в выборе целей и способов действия. Короче говоря, нужно лупить всем подряд, по чему попало, добиваясь прежде всего разрушения обороны противника и уничтожения его атакующего потенциала. Перебив противнику руки и ноги, вы спокойно сможете нанести свой решающий удар и тогда уж действуйте, как хотите, можете даже сбегать за палкой в ближний лесок, если уж так хочется. Если вы хорошо "потрудились", то он даже уйти не сможет, несмотря на то, что будет в здравом уме и трезвой памяти. Вот это, я считаю, и называется "обезвредить противника".

Кажущуюся жестокость этого настроя легко объяснить: вы всегда сможете при необходимости прекратить свои действия, если решите, что сделанного достаточно. До этого момента вы должны удерживать твердое намерение драться насмерть. Ведь вы не можете быть уверены в том, что противник не собирается вас убивать. Вы сами определяете степень опасности. Вы сами должны контролировать ситуацию и принимать полную ответственность за свои действия. Недооценить противника - значит погибнуть. Работайте "с запасом", по максимуму. По крайней мере, вы останетесь в живых.

С другой стороны, зная, как повредить противника, вы никогда не допустите этого случайно. Умея убивать, можно и пощадить - но если вы этого не умеете - вас жалеть не станут.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ, ОБЩИЕ ДЛЯ ЛЮБОГО БОЯ

1. Ваш противник тоже человек. Ему тоже больно, если его ударить, он также боится стать калекой или погибнуть. Он идет в бой не за этим. Учитесь, если противник зол, быть более злым, если он жесток - быть более жестоким, чтобы его страх стал вашим союзником.

2. Длина его руки или ноги ненамного отличается от вашей, поэтому простой вывод - ударить человека можно лишь на той дистанции, на которой он может ударить вас. Конечно, можно имитировать движения боксера на ринге, выгадывая удобный момент, но не стоит забывать о том, что чем дольше вы это делаете, тем больше шансов, что он разгадает ваш боевой почерк, и тем больше риск, что вас ударит кто-нибудь еще. Рукопашный бой молниеносен. Превратив его в возню, мы только оттягиваем неизбежный финал - а, как говорился, "перед смертью не надышишься".

3. Реагируя на финты противника, проявляя неуверенность и нерешительность в действиях, мы позволяем противнику навязать нам его правила, его принцип боя. Поэтому необходимо сразу же перехватить инициативу, держать руки и ноги постоянно наготове, прикрывающими, по возможности, самые уязвимые части тела. На угрожающие движения отвечать решительной атакой.

4. Не раздумывать долго, как именно атаковать противника, - чем проще, тем лучше, тем быстрее. Он будет вынужден прореагировать и тем самым предоставить вам гораздо более выгодную возможность для решающей атаки.

5. Не выбирайте, чем бить, - чем ближе, тем лучше. Короткий удар почти неотразим, а по силе навряд ли уступает размашному.

6. Не делайте ставку на один удачный удар, чем больше, тем лучше - в брови, в глаза, в нос, по рукам, по коленям, в пах - чем больнее, тем лучше.

7. Не воздействуйте на противника однотипно, атакуйте с разных сторон, дергайте за волосы, за одежду, наступайте на ноги, рвите ногтями, хлещите пальцами. Ваша атака должна быть подобна проливному дождю, который все равно достигнет тела, как ни размахивай руками. Противник должен находиться в непрекращающемся психологическом шоке.

8. Бой - это тяжелая изнурительная работа, на пределе возможностей. Лучше перебить, чем недобить.

9. Никогда не стремитесь посмотреть, какое воздействие оказывает на противника ваш удар. Продолжайте бить дальше, как по мешку.

И еще раз, как вывод из всего предыдущего - противника надо бить, а не драться с ним. Поменяйте местами "жертву и охотника", и победа будет в ваших руках. Драться с человеком - значит принимать его как равного, соревноваться с ним. Бить человека означает наносить ему вред, конкретный, ощутимый вред, буквально каждым своим, даже самым мелким движением, не обращая внимания на то, в чем он силен, ускользая. Атаковать его слабости. Естественно, позволить себе так разойтись, как это описано выше, можно далеко не всегда. Если вы уговорились с человеком о бое один на один, т.е. пошли у него на поводу или собираетесь таким образом избежать драки с группой, то тогда уже ничего не поделаешь, придется драться по более или менее спортивным правилам, постоянно оставаясь начеку, чтобы успеть среагировать или удрать в критический момент, но есть здесь и свои преимущества - нет лимита времени и вы уже знаете, что вам предстоит. Если же вам предстоит драться с группой, вы можете избрать одну из трех тактик, в зависимости от сравнительного анализа возможностей:

- прорваться сквозь линию врагов и бежать дальше;
- мгновенно "вырубить" основного бойца и деморализовать противника, взять главаря в опасный захват, использовать его как заложника, требуя, чтобы вас пропустили;
- атаковать первым, разметав группу в стороны. Естественно, стратегию боя вы выберете исходя из конкретной ситуации.

Работая в драке с группой, следует помнить, какие средства может применить группа против одиночного бойца:

1. Побуждение. Когда человека либо окриком, либо жестом заставляют отвлечься от того, кто будет наносить удар, сделать неосторожное движение, например шаг назад, чтобы споткнуться о присевшего сзади человека. Т.е. неосторожное движение, которое может быть использовано против него.

2. Управление. Один из нападающих, не обращая внимание ни на что, захватывает вас и валит наземь, либо ставит в положение, удобное для удара, и держит мертвой хваткой, не давая защищаться.

3. Включение. Нападающие наносят удары с расчетом на то, что, защищаясь от одного, вы дадите возможность действовать второму или, уклоняясь от удара, налетите на другой, подготовленный загодя тем, кто до этого держался в тени.

4. Выключение. Одновременное нанесение нескольких жестоких ударов со всех сторон, ведущих к потере координации, потере способности сопротивляться.

В ситуации, которая грозит разразиться боем, нужно быть все время настороже, никому не следует доверять. Человек, подошедший с целью якобы разнять, может нанести жестокий удар, неожиданный и беспощадный. Согнувшийся с криком боли человек может распрямиться как пружина, и невесть откуда взявшийся нож вонзится вам в живот, а обвисший якобы без сознания "раненый" вдруг сдавит ваше горло воротником вашего же костюма. Не справляйте свою победу над телами врагов, не ожидайте никаких разбирательств, немедленно бегите оттуда. Не оказывайте своим противникам никакой помощи, в каком бы состоянии они ни были - если не поняли, почему, перечитайте то, что написано выше. Для вас важно только одно - вы к этому не должны иметь никакого отношения, вас здесь не было, и чем более жестокие приемы вы применяете, тем строже действует этот принцип. Не сдавайте

хулиганов в милицию, и тем более не называйте в их присутствии свое имя и адрес. Если вы поняли меня - вы никогда не попадете в тюрьму по ошибке

...P.S. А вы что думали? Драться опасно не только в физическом, но и в социальном смысле. Именно поэтому высшим искусством является умение избегать боя, ускользать от опасных ситуаций, поскольку бой, независимо от того, как он для вас кончится, даст толчок нескончаемой цепи мытарств по судам и больницам, поэтому:

1. трижды подумайте ДО ТОГО, нужно ли драться в данной ситуации,
2. какие силы вам противостоят,
3. как скажутся на вас окружающие условия, если драка все-таки произойдет.

СИСТЕМА КООРДИНАТ

Теперь необходимо рассказать о двух системах координат: одна, которой пользуется, например, каратэ, неподвижна, и точка отсчета - на полу, прямо под центром тяжести неподвижно стоящего бойца (рис. 78).

Такой способ ориентации хорошо позволяет правильно распределять свои силы, если речь идет о бое без захватов, которые могут "сорвать" бойца с курса Хорошая в бою с несколькими противниками классом ниже, такая система ориентации легко подводит хозяина, если он ведет бой с мастером школы, подобной "ладони восьми триграмм'", "потерянному следу", "пьяному", хапкидо или айкидо, где вся тактика строится на уходах по кругу в сторону, заходах за спину и резких переменах направления движения. С этим можно было бы как-то сладить, если бы выпеупомянутые школы не применяли управление движением противника. Вот при этом условии "незыблемость" системы отсчета прямо оборачивается против своего поклонника - враг "исчезает" из-под носа и возникает за спиной, его удары возникают из ниоткуда, а ваши проваливаются в никуда, вас подхватывает неожиданная сила и швыряет по немыслимой (для вас) траектории, и когда вы встаете, вам очень трудно понять, где в данный момент находится противник.

Только воин очень высокого уровня может пройти через это испытание с честью. Вы, наверное, видели, как такие люди с завязанными глазами наносят уверенные удары мечом под разными углами по целям, которые расположены вокруг них в произвольном порядке. Иногда их перед выполнением этого опасного упражнения даже вращают вокруг оси, всячески пытаясь сбить с толку, и они с честью выдерживают испытание, мгновенно разрубая яблоки, используемые в качестве мишеней, и совершенно не задевая при этом руки, держащей их. Такое искусство достижимо только при условии десятилетней упорной тренировки. Само собой, понятно, что не всякий человек сможет посвятить этому столько времени. Подготовка бойца должна быть достаточно быстрым делом.

Есть способ избежать этой проблемы - поместить точку отсчета в свой даньтян - центр в низу живота, который используется в большинстве стилей как средоточие силы, или в солнечное сплетение, которое является боевым центром в таких стилях, как, например, Вин Чун, Чаньтун или Син-И. Считается, что центр солнечного сплетения - средоточие воли человека, с помощью которого он "строит" свой мир, "связывается" с ним. В этих боевых системах все удары и движения направляются солнечным сплетением, постоянно прикрывая его и "связываясь" через него в единую схему атаки (рис. 79).

Имея точкой отсчета самого себя, вы, как бы вас ни трепало и ни бросало в сумятице боя, будете иметь возможность спокойно управлять своим телом.

На использовании этой системы отсчета "от себя" основана методика нанесения ударов в Да-цзе-шу, Это не означает отрицания неподвижной системы: отрицать - значит отказываться. Отказываться от возможностей в бою - значит проигрывать. Обе системы, дополняя друг друга, дают человеку, сумевшему их совместить, неисчислимые преимущества. Но необходимо; прежде всего, освоить "внутреннюю", подвижную систему (рис. 80).



Рис. 78.

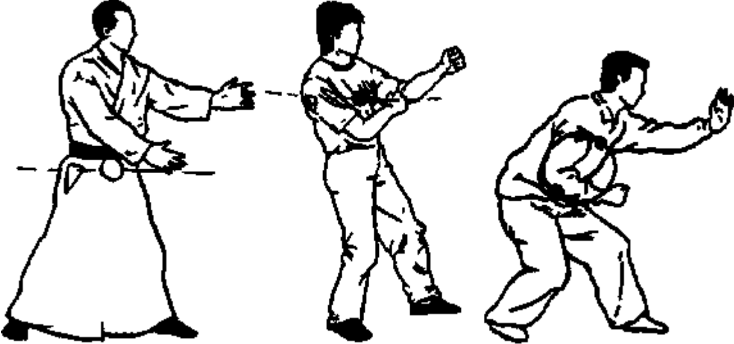


Рис. 79.



Рис. 80.

Сперва человек изучает себя и свои возможности. Он должен научиться хорошо управлять своим **телом,** в каком бы положении оно ни находилось. Потом он изучает работу с предметом (рис. 81) **и** с его помощью **осваивает** окружающее пространство. И лишь освоив обе системы, он может, сочетая их по своему желанию, мгновенно угадать возможные действия противника и полноценно на них прореагировать.

Соответственно, исходя из внутренней системы отсчета, существует лишь два направления ударов и захватов - от себя и на себя, вперед и назад. Эти движения естественно присущи нашему телу и обеспечиваются **соответствующими** мышцами и суставами, в отличие от движений вбок, где само строение конечностей не **может обеспечить достаточно** полного вложения силы мышц. Строение плечевого и тазобедренного сустава позволяет рукам и ногам **двигаться** относительно свободно, что несколько расширяет понятия "вперед" и "назад", давая нам достаточно широкий "сектор обстрела", ограниченный двумя силовыми линиями, расположенными под углом 45* к направлению прямого **движения** (рис. 82).

Силовыми они называются, так как сила удара конечности здесь максимальна. Опять же, нет нужды доказывать, **что** нанести удар можно практически в любую точку пространства, куда только ни дотянется ваша рука **или нога. Но** ударяя прямо в сторону, вы убеждаетесь в том, что не в состоянии подстраховать бьющую руку другой, что **может** привести к захвату противником локтя и полному контролю за вашим телом, да и удар ваш не особо силен **(рис.** S3).

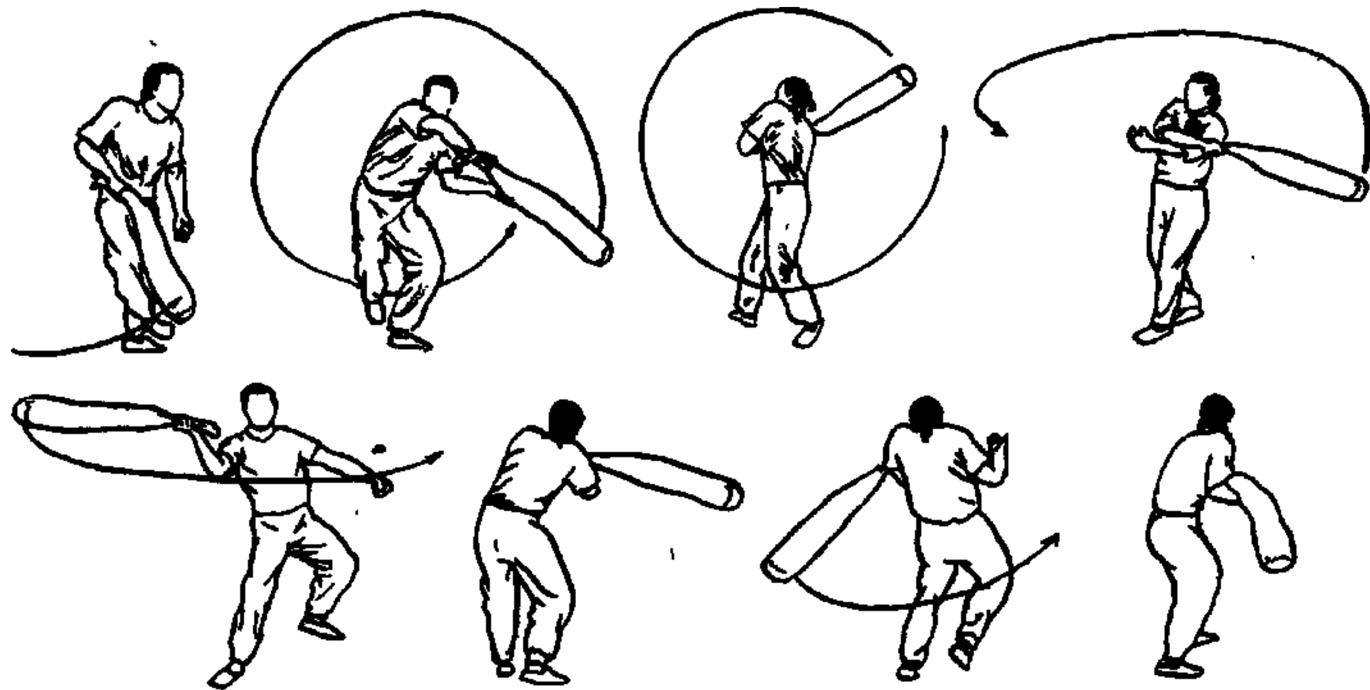


Рис. 81.

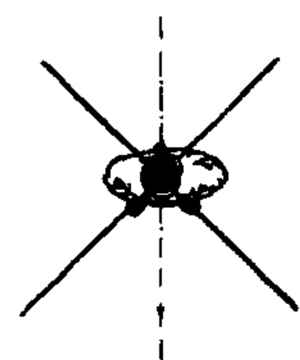


Рис. 82.



Рис. 83.

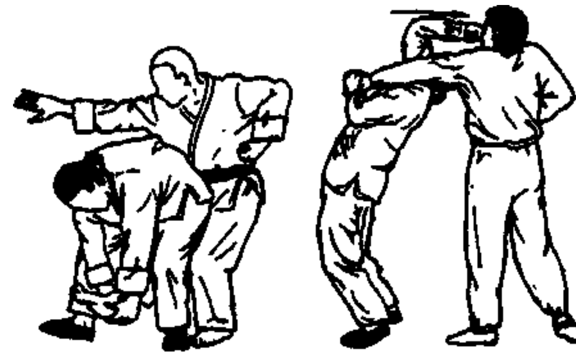


Рис. 84.

Чаще всего удар направляется вперед. Заднее направление используется гораздо реже: руки здесь наносят лишь несколько ударов локтем и кулаком, призванных лишь обеспечить возможность развернуться к врагу передом (рис. 85).

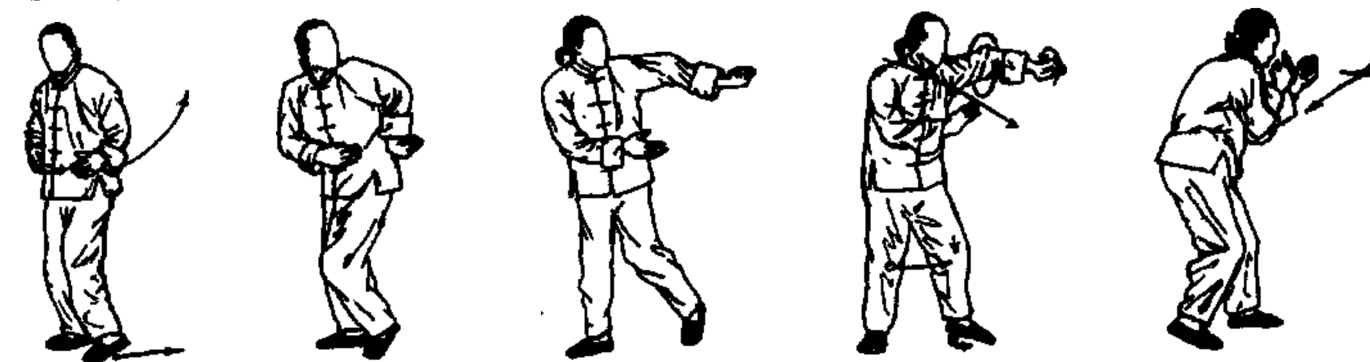


Рис. 85.

Существует, однако, несколько оригинальных способов атаковать назад, которые, изгибая тело, попросту совмещают на какое-то время заднюю и переднюю зоны (рис. 84).

БОЕВАЯ ПАУТИНА

Существует такое понятие, как силовые линии движений. Вы неоднократно встречались с ними, когда] перехватывали поудобнее тяжелую коробку, искали точку опоры, чтобы передвинуть тяжёлый шкав натренировке методом проб и ошибок подбирали наиболее удобное положение руки для удара. Удобно двигаться тогда, когда движение совершается по этой самой силовой линии. Если вы учились танцевать или выполнять ката каратэ, вышивать, рисовяъ, делать сальто - словом, любому делу, требующему точно выверенного движения, - вы всегда сталкивались с тем что поначалу не можете справиться со своим телом, совершаете множество неуклюжих движений. Эк происходило потому, что тело, не имея определенной силовой линии - накатанной дороги - для качественно НОВОI

движения, пытается решить поставленную задачу с помощью уже готовых силовых линий, которые не вполне ей соответствуют. По мере обучения ваше движение становится все более простым и естественным. Вы перестаете напрягаться и уставать. Это нельзя объяснить только развитием соответствующих мускулов - сплошь и рядом в новом движении задействованы те же мышцы, что и в привычной работе, а прогресс занимает гораздо меньше времени, чем требуется обычно для "накачки" мышц. Здесь происходит прокладка нового пути, установление новой силовой линии. Боевое искусство, в отличие от спорта, требует прокладки наибольшего количества силовых линий, поскольку в нем присутствует слишком много неожиданностей, которые невозможно контролировать механическими повторениями типа "вперед - назад*", "вверх - вниз", "вправо т влево", которые являются преобладающими для обычных видов спорта, например, легкой атлетики.

Если мы нарисуем воображаемыми зелеными линиями вокруг бойца кунг-фу траектории всех его возможных ударов, мы увидим, что они образуют замысловатую сеть. У каждого человека она индивидуальна, как отпечатки пальцев. Не только индивидуальна, но и неповторима. Это вызвано тем, что на каждого человека накладывает отпечаток его жизнь, - чем он занимался в детстве, чем питался, как привык сидеть и ходить, когда и насколько сильно ушиб коленку или локоть. Все это существенно влияет на структуру силовых линий, включая и выключая некоторые из них (например, походка у одной и той же женщины в узкой юбке и на каблуках отличается от походки в кроссовках и джинсах). Привычный вид деятельности развивает определенные силовые линии, и при равной степени физического развития у молотобойца наиболее сильным будет вертикальный удар, а у косаря - поперечный. Таким образом, система индивидуальных силовых линий практически неповторима. Возможно лишь более или менее приблизительное подражание ей. В этом и заключается тот секрет, который многие мастера уносят с собой в могилу. Найдя наиболее выигрышный для себя способ боя, отработав его тактику и выстроив соответствующий силовой каркас - "боевую паутину", - они становятся объектом для подражания многих наивных людей, пытающихся механически скопировать эту сложную систему и, соответственно, повторить форму боевой паутины.

Никогда и никто не сможет делать какое-либо движение естественнее чем тот, чьей внутренней природой оно является. Поэтому во многих школах мастера стоят вне системы данов. Единственный способ научиться искусству боя - это искать средство противостоять, а затем победить своего учителя. Попытка превзойти его в его же технике лишена всякой надежды на успех. Обучение заключается в том, чтобы понять природу мастерства своего учителя и, найдя ее слабые места, ИЗОБРЕСТИ соответствующее противоядие.

Парадоксальным образом получается, что техника ученика в таком случае зачастую зеркально отражает технику учителя. Так, например, произошло и у меня с человеком, обучавшим меня основам Син И Цюань. Но, зачастую, "новоизобретенная" техника буквально противоречит приемам учителя; против стремительных, кинжальных атак Чаньтуня "помогали" захваты и уклоны Хапкидо и Хоуцюань, положенные на технику перемещений Багуачжан.

Таким образом, то, что получится у ученика, не обязательно повторяет учителя, но в построении боевой паутины мы вынуждены пользоваться определенным набором базовых, "несущих" элементов, которые нам преподает учитель. Это избавляет нас от необходимости "изобретать велосипед" и существенно сокращает срок обучения. Полная свобода творчества так же абсурдна, как и слепое следование каноническим догматам. Догматик легко предсказуем и менее реактивен, тогда как "вольный художник", формируя силовые линии по принципу "я так вижу", создает самые дикие перекосы и бреши, которые так же легко заметны и уязвимы. Иными словами, техника, эффективная против Васи, Пети и других товарищей по секции, за ее пределами не срабатывает или оказывается более опасной для самого бойца, чем для его противника.

Создавая боевую паутину, необходимо исходить из того, что человек обладает определенным потенциалом и способен вложить в него лишь ограниченное количество энергии, поэтому, если линий будет чрезмерно много, то сила движений по ним будет во столько же раз меньше, совсем как сила тока в параллельной цепи.

Если мы будем исходить из неподвижной системы координат, мы уподобимся средневековому кораблю, вдоль бортов которого во все стороны торчали пушки. Поступим проще - оставим только несколько пушек огромной мощи и скорострельности и разместим их во вращающейся башне, т.е. из множества возможных движений выберем наиболее универсальное, одинаково действующее в любой ситуации, против любого противника, и компенсируем их малочисленность перемещениями, уклонами и вращением тела, "наводя" свои пушки в любом, угодном нам, направлении.

Таким образом можно достичь огромной мощности и скорости удара, поражая цели во всех направлениях с помощью нескольких, постоянно отрабатываемых движений, легко трансформирующихся в любую форму воздействия.

Натянув в постоянных тренировках нити своей паутины, вы сможете быть спокойными - как только какая либо цель попадет на силовую линию паутины, ваша рука или нога сама собой рванется по накатанному пути, зачастую даже прежде, чем вы успеете осознать опасность. Вам не придется более выверять дистанцию и прицеливаться - тело будет действовать само.

ПРИНЦИПЫ ПЕРЕХВАТА ИНИЦИАТИВЫ - "ТРОЕ ВОРОТ"

Даже зная, как выполнить какой либо удар или бросок, и даже натренировавшись в спортивном зале на манекенах, грушах и неподвижно стоящем партнере в условиях, которые более или менее подходят под определение "реальный бой", мы сталкиваемся с тем, что не в состоянии провести, казалось бы, надежный прием из-за того, что противник стоит чуть-чуть не так, как бы этого хотелось.

Естественно - он и будет стараться так встать всегда, поскольку совсем не заинтересован в вашей выгоде - я это повторял и буду повторять в дальнейшем.

Наиболее выгодный момент для проведения приема, будь то удар или бросок, возникает тогда, когда противник вынужден сменить позицию. Именно в этот краткий миг между двумя надежными "окопами" ваши действия будут наиболее эффективными. Конечно, если мы не контролируем противника, перемещения его центра тяжести, не создаем постоянно бреши в его обороне, не застигаем его врасплох, то использовать эти уязвимые моменты будет очень трудно - ведь каждый человек будет стремиться сделать необходимый переход как можно быстрее, свести опасность к минимуму.

Как же поймать этот момент? Над этой задачей бьются все спортсмены-единоборцы, и от того, насколько успешно они ее решают, зависит их место в "табели о рангах". Мы же спортом не занимаемся, поэтому предпочитаем создавать такие моменты самостоятельно. Самой первой задачей является ограничение подвижности противника. Как правило, для ее решения используется захват или наступ на ногу врага. Это вовсе не значит, что миниатюрная

девушка должна как клещ вцепляться в верзилу с "боксерской" физиономией, который к ней, как это говорится, "пристает". Я не думаю, что такая дурацкая тактика пойдет ей на пользу. Захват или наступ должны быть мимолетными, служить как для прочной фиксации противника, так и для опоры на него (как обезьяна скачет по веткам), и прекращаться сразу же после того, как вы завершите свою атаку. Если вы задержите захват дольше необходимого срока, то он будет играть на руку противнику, особенно если он превосходит вас по габаритам.

Запомните одно из самых важных правил боя: "Главное не то, кто вокруг кого бегает, и кто кого швыряет, а то, кто в процессе взаимного движения находится в наиболее выигрышном положении для проведения очередной атаки, наиболее опасной для противника и наименее опасной для него". Иногда очень выгодно дать себя бросить, чтобы, захватив в полете шею противника, свернуть ее всей силой падения, причем щедро увеличенной стараниями незадачливого Голиафа. Сохраняя контроль над ситуацией, вы всегда сможете найти подходящий выход. Но сейчас мы говорим о входах в противника. Раскрыть его, проникнуть в его оборону можно тремя способами, которые обычно называют "тремя воротами".

I ВОРОТА - КОНТРОЛЬ

Равновесие, а точнее, контроль за движением собственного тела - самое главное условие для выполнения любого технического действия в любом стиле боя. Поэтому, входя в соприкосновение с противником, необходимо постоянно сохранять контроль за своими движениями. Это достигается отработкой "боя с тенью", замедленных спаррингов с партнером- Движения должны быть легкими, естественными, но в любой точке их траектории необходимо быть готовым выполнить молниеносный сброс энергии, мгновенно увеличив свою скорость и силу в десятки раз. Очевидно, что если отклонить или пресечь течение любого приема, то сброс не достигнет цели, т.е. эффективность действия снизится до нуля. Такой же результат можно получить, вынудив противника выполнять свои действия из неудобного положения. То есть необходимо следовать основному правилу Да-цзе-шу: выигрывает не тот, кто двигается лучше,'а тот, кто эффективнее мешает своему противнику. Поэтому в бою выгоднее постоянно идти на сближение с противником, не давая ему возможности размаха или маневра, сковывать руки, наступать на ноги, стремясь проникнуть в "мертвые зоны", прежде всего - зайти за спину, где противник почти не в состоянии вас ударить.

Более опытный боец может создавать "мертвые зоны" сам, прижимая руки противника к телу, переплетая их друг с другом, воздействуя на его бедро и колено. Для него уже достаточно оказаться сбоку, противопоставив две своих руки одной руке противника, две своих ноги - одной противника. Тогда у бойца, удерживающего противника в нужном положении, всегда окажется "резервная" конечность, которой он сможет без помех производить удары и захваты, вынуждая врага к сдаче или же окончательно добивая его. Совершенствуясь в своем мастерстве, боец получает возможность более свободного действия. Ему уже не обязательно сохранять неразрывный контакт с противником, чтобы проконтролировать его движение. Достаточно в удобный момент совершить точно рассчитанный рывок или толчок, чтобы придать телу противника невыгодное для него движение, заставить его потерять равновесие. Не имея твердой опоры, лишь немногие мастера способны выполнять эффективные боевые действия, да и то при этом они вынуждены добавлять движению необходимую силу, корректировать его направление, ибо то, что выгодно Вам, невыгодно противнику. Человек, лишившийся равновесия и не нашедший новой точки опоры - статической или динамической[1] - беспомощен и слаб, как ребенок. Конечно, многое определяется степенью его мастерства, но, так или иначе, Вы всегда сможете атаковать его короче, чем он будет в состоянии защититься или тем более ответить.

Таким образом, достаточно толчком, рывком или ударом придать телу противника неподконтрольное ему движение, чтобы оказаться в положении, удобном для встречной либо сопровождающей контратаки, которую он не в состоянии будет отбить. Тело противника в этот момент зачастую как бы "плавает" в воздухе, и достаточно малейшего импульса, чтобы заставить его изменить направление движения. Т.е. можно "поддерживать" его ударами сколь угодно долго, перекидывать его с руки на руку, как пионер печеную картофелину: как правило, человек после первого изменения траектории теряет ориентацию и лишается вследствие этого всякой возможности координировать свои действия. Очевидно, что каждый будет стараться как можно быстрее восстановить свой контроль над движениями тела. Опытный мастер в этой ситуации способен расслабиться, "лечь" на поток энергии в ожидании удобного момента - но подавляющее большинство людей, пытаясь восстановить равновесие, "уходят в себя", отвлекаются от внешних явлений. Человек в этом состоянии смотрит, но не видит, чувствует, но не осознает, тело его цепенеет, движения замедляются. Именно поэтому выгодно наносить удар "влет", не имеет значения, навстречу или вдогонку - в любом случае эффект будет ошеломляющий. Воля противника будет сломлена, психологическое равновесие нарушено - в таких случаях многие теряют сознание именно от этого, а не от силы удара.

Устанавливая через первые ворота контроль над движениями противника, мы, даже не обходя его, получаем возможность вдвое усилить свой удар, "натаскивая" на него противника или же просто лишая его возможности погасить силу удара наклонами.

Следует заметить, что, входя в первые ворота, мы пользуемся такими воздействиями, как удар, толчок, рывок, захват. Нашей основной задачей является как можно более долгое "поддерживание" противника в "подвешенном" состоянии, позволяющем нам беспрепятственно наносить ему новые и новые удары. Не стоит рассчитывать на то, что вы сумеете управиться одним ударом - как правило, его оказывается недостаточно. (Мы рассмотрим эту тему в следующей главе - II ворота.)

Бросок нельзя считать элементарным воздействием, поскольку это действие сложное и в любом случае требует большего времени, чем удар. Бросок может произойти в процессе боя, но сделать его по канонам удастся лишь в том случае, если противник намного уступает в боевом опыте и мастерстве. Лучше нанести за это же время несколько ударов и рывков - и он сам упадет - мертвые не стоят. Такой подход более удачен, так как не навязывает нам сложных двигательных последовательностей - мы вольны комбинировать элементы как угодно. Но, оказавшись' в ситуации, когда до завершения броска необходимо одно движение, мы, не задумываясь, его сделаем. Главное в первых воротах - не давать противнику восстановить равновесие, не дать возможности "опереться" на наше действие и обратить его против нас. Поэтому движения должны быть быстрыми и короткими, как у обезьяны, которая хватает фрукты и, надкусывая, тут же бросает их обратно. Она может два раза укусить одно и то же яблоко"- может

[1] Статическая опора - земля, стена, любое твердое тело, обладающее достаточной инертностью, чтобы служить опорой для эффективного боевого движения. Динамическая опора - отталкивание от "невидимых ступеней" - инерционных узлов собственных движений, двигательных резервов положения своего тела, позволяющая "на лету" изменить траекторию своего движения. Так, например, кошка изворачивается в воздухе, чтобы приземлиться на лапы.

и три - но это для нее не является целью. Она не связана стремлением съесть именно сейчас и непременно это яблоко. Ей никто не указ - даже она сама. Так и боец не должен стремиться к завершенности - и он обретет совершенство. Бросок необходим лишь тогда, когда Вам нужно придавить противника, чтобы его связать, либо убить его ударом о землю, стену или подставленное колено. В первом случае нужно дозировать жесткость падения, во втором - максимально ее увеличивать. Броском можно "отправить" человека в яму, колодец или пропасть - в эом случае все равно, как он упадет. Броском можно спасти человека, вовремя "выдернув" его из-под выстрела или удара - обо всех этих вариантах мы поговорим позже. На данный момент основной задачей входа в первые порота является удержание противника в положении, невыгодном для проведения атаки, контратаки или защиты, и создание для себя возможности беспрепятственных действий. Основным действием здесь, конечно, можно считать захват.

II ВОРОТА - БОЛЬ

Любая техника, не причиняющая противнику существенных повреждений, рано или поздно приведет **к** поражению - так, противник, бросаемый снова и снова, может только разъяриться еще больше и, улучив момент, провести свою атаку. Особенно трудно, практически невозможно не причинить повреждений в бою с группой. В ЛОМ случае "беззубая" тактика приведет к гибели бойца - тогда уж лучше просто стоять и не сопротивляться - может быть, пожалеют и сильно бить не станут. Как правило, именно так думают и поступают люди, сдающиеся противникам без боя, - они просто не уверены в том, что их контратака может быть эффективной. Если же человек посвятил достаточное количество времени тому, чтобы выставить себе хотя бы один надежный удар, и испытал его на человеке, нанося удары в разные уязвимые точки, то обретя психологическую готовность, он вправе рассчитывать на успех - даже если вся его практика ограничивается избиением мешка и болевым "самомассажем".

Человек устроен таким образом, что, испытывая сильную боль, он теряет способность корректировать и контролировать свои воздействия. Естественно, через несколько секунд он адаптируется к боли и в какой-то мере восстанавливает свою боеспособность - в зависимости от того, насколько серьезна полученная травма. Но в эти несколько секунд он почти не способен защищаться - используйте этот момент для своих атак.

Особо хочется отметить то, что в первую очередь следует поражать не жизненно важные органы (сердце, печень, горло) - а уязвимые места (суставы, нервные узлы) рук и ног. Бить сразу в тело - все равно, что пытаться грабить банк, не убрав охрану, - почти бесполезно. Также бесполезно и Пользоваться **блоками спортивного каратэ** - если рука не "убита", она будет атаковать снова и снова. **"Убив"** ногу **противника, мы лишаем его не только** возможности драться, но стоять и ходить. "Убив" руку, мы открываем себе свободную зону поражения, беспрепятственно осыпая ударами незащищенный бок, а выкручивая как попало пораженную конечность, с легкостью управляем даже гораздо большим противником.

Прежде всего, для успешного входа во вторые ворота необходимо полностью выбросить из сознания само слово "защита". Нет, вы не защищаетесь - вы атакуете - разница только в том, что цель для атаки Вам "подает" сам противник. Используйте встречное движение - это самый простой вариант. Вложитесь в него полностью - удвоенное силой его же атаки, оно с легкостью размозжит бицепс любого культуриста. Эффект будет такой, **как** будто **бы** ему отрубили руку - многие даже не в состоянии удержаться на ногах. Это гораздо гуманнее, чем бить, например, в печень или сердце. Человек останется здоровым, а конечность заживет довольно быстро. Повредив же серьезный орган, мы рискуем оставить его больным на всю жизнь. Удар в конечность, кроме того, можно нанести с гораздо большей дистанции, чем та, которая требуется для атаки в голову **или** корпус, **таким** образом, вы **сможете начать** бои на полметра раньше, чем ваш противник, желающий, в силу сложившейся привычки бить в корпус или в і олову.

Есть еще одна выгодная возможность - ударом в ногу "отнять силу" у атакующей руки. Дело в том, что, отвлекая внимание противника от его удара, мы тем самым лишаем удар необходимой энергии. Боль - это сгусток неуправляемой энергии, затыкающей канал. Естественная циркуляция нарушается, все силы брошены на определение разрушений и срочный ремонт. Остальные "боевые посты" в это время сидят на голодном **"аварийном"** шергстическом пайке. Более того, конечность ниже болевого узла практически не получает вообще ничего - ведь канал перекрыт. Справляясь с болью, организм включает все резервы. Больное место трясут, трут, поглаживают, сжимают в руках, проводя своеобразным "массажем" искусственную волну энергии, "промывающую" канал и "растворяющую" боль. При болевом ударе по корпусу человек конвульсивно сгибается или выгибается, подпрыгивает или катается по земле. Это непроизвольная реакция, относящаяся к ступени третьей: "Включение". Тело реагирует всегда одинаково - и опытный боец, нанося точно рассчитанные удары, легко "разворачивает" и "изгибает" противника, так, как ему удобно. В момент боли человек опять-таки смотрит, но не видит, чувствует, но не осознает. Он весь занят своей болью. У Вас есть свободная доля секунды - нанесите ему еще один удар - и Вы продлите это время до тех пор, пока он не сдастся, или Вы не нанесете ему решающий удар.

Атака в бьющую конечность создаст еще и страх, нежелание вновь бить "обжегшейся" рукой. Кроме того, опытный боец сплошь и рядом, выполняя одновременно пресекающий удар или отвод, тут же контратакует в корпус или лицо, пользуясь тем, что с этой стороны рука противника потеряла защитный потенциал, "уйдя" в свою атаку. То есть контрудар на встречном движении поражает его в тот момент, когда он делает сброс в своем ударе. Шокирующий эффект такой встречи очень велик - развал тела наступает мгновенно.

Кроме ударов, для входа в ворота боли могут быть использованы и захваты. С силой щипая и вдавливая определенные точки, а также выкручивая и перегибая конечности, можно добиться того же эффекта, но в этом случае необходимо учесть следующие особенности человеческой конструкции: перелом кости заживает быстрее, чем разрыв суставной сумки, который может вообще оказаться не поддающимся лечению. Дело в том, что на сухожилия, в отличие от костей, гипс наложить нельзя. К тому же кость в месте перелома становится несколько прочнее, а сухожилие на месте шва - слабее. Кость можно иммобилизовать, а сухожилие - нет. Поэтому, выполняя полевые замки, следует точно отдавать себе отчет в том, что именно вы **хотите** сделать. **Резкий сброс удается легче,** чем медленный нажим, - противник не успевает сопротивляться, - но труднее контролируется, поэтому сустав может быть легко сломан. При этом следует помнить, что перелом в плоскости естественного сгиба легче починить, чем перелом под углом 90° к этой плоскости. В этом случае свободного хода сустава почти нет, даже небольшой перегиб ведет к разрыву суставной сумки, и никакое лечение не сможет вернуть ей прочность, а руке силу и уверенность движений. Держа человека на болевом пороге, очень легко вывести его из равновесия, открыв тем самым 1 ворота. В сущности, редко можно встретить вход через какие-то одни ворота: открыв одни, **мы** тут же стараемся войти и через остальные - как и происходит при реальной осаде крепости, когда штурмующие стараются обрушиться на осажденных со всех сторон.

Существует три класса точечных воздействий, описанных в китайской методологии - так называемые Дим Чинг, Дим Сюэ и Дим Мак. О Дим Мак многие знают из фильмов или выпускавшихся у нас брошюр. Конечно, что было подано под этим названием, нельзя изучать как "Дим Мак - искусство замедленной смерти"[1].

Дим Мак практически недостижим без овладения Дим Сюэ, а прежде всего - Дим Чинг. Воздействия класса Дим Чинг - самые низовые, самые легкодостижимые и самые надежные - составляют приблизительно 80% всех точечных воздействий. Поле деятельности Дим Чинг - структурные слабости человеческой конструкции: близколежащие к поверхности нервные узлы, сухожилия, суставы. В этой книге описаны в основном воздействия класса Дим Чинг.

Дим Сюэ атакует кровеносные и лимфатические сосуды, дыхательные пути, жизненно важные органы. Нарушив кровоснабжение сердечной мышцы, можно заставить сердце остановиться. Удар в пах, селезенку, печень, желудок или легкие вызывает резкую боль, т.е. мгновенный отток Ци от всего организма на восстановление пораженного органа. Приступ общей слабости, дурнота, потеря координации валят человека с ног. Последствия атаки Дим Сюэ гораздо более тяжелы, так как энергобаланс органов может не выровняться несколько лет, или вообще никогда, - но правильно поразить эти точки гораздо труднее, чем точки Дим Чинг.

Воздействия класса Дим Сюэ используют примерно 15-17% известных уязвимых точек. Венцом точечных воздействий является Дим Мак, использующий энергетические каналы и входы человека - но достичь этого уровня очень и очень трудно, а простым "набиванием" и вовсе невозможно.

Для самообороны вполне достаточно Дим Чинг. Для убийства годится Дим Сюэ. Человек, овладевший Дим Мак, скорее всего, никогда не применит его, так как уже избавился от необходимости драться, и унесет свои знания с собой в могилу, так как практически невозможно передать кому бы то ни было опыт личного переживания Единства Ци. Конечно, есть методики достижения этого уровня, но каждый мастер выполняет их чуть по-своему. Малейшая ошибка - и прием не сработает, а то и обернется против самого бойца. Дим Мак - атомная бомба кунг-фу: его не всегда выгодно использовать. Что же касается замедленной смерти - кому сейчас это нужно?

III ВОРОТА - "ЧЕРНЫЙ ХОД" (НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ И СКРЫТНОСТЬ)

Если противник в состоянии предугадать Ваши действия, он с легкостью использует любое Ваше движение против Вас. Лишив его этой возможности, мы заставляем его уйти в оборону, свести свои действия до минимума - то есть фактически отказаться от агрессии.

Здесь не лишним будет напомнить о том, что вход в эти трое ворот не является "волшебным средством", обеспечивающим безоговорочную победу - это надежное средство для перехвата инициативы, но не более. Удерживать инициативу - ваша проблема. В третьих воротах самыми важными факторами являются неясность, неопределенность базовой техники и оригинальность ее использования. То есть отработанные заранее техники не должны быть распознаны вплоть до самого момента сброса - только тогда форма принимает свой канонический вид, складываясь в необходимую для сброса жесткую конструкцию, траектория же доставки удара к цели большого значения не имеет. Поэтому классический внешний штопорный удар, выглядевший на фазе доставки как боковой, сбрасывается по центральной линии, а пинок, выглядевший в точности как дуговой удар внутрь, оказывается маятниковым ударом изнутри. Но такая форма, как финт, в реальном бою оказывается достаточно рискованной игрой: пока Вы изображаете фальшивую атаку, Вы можете нарваться на контратаку подлинную. Поднять одну руку, ударяя другой, - вот это другое дело. Захват и удар не должны определяться заранее. Если боец сам не знает, какого рода воздействие сейчас выполнит - как сможет это узнать противник? Поэтому в каждом движении изначально закладывается множество вариантов его развития, чтобы не сбавляя скорости движения, обогнуть защиту и поразить цель. Именно эти возможности дает работа по принципу "плавающей руки", когда основные движения совершаются корпусом и кистью, сохраняя локоть в округло-полусогнутом положении - наготове для мгновенного сгибания-разгибания. За счет этого резерва и совершается необходимая коррекция траектории удара.

Большое значение для входа в третьи ворота имеет свободная, взаимонезависимая работа конечностей, опирающаяся на единый импульс тела, инициирующий атаку. Обычный человек не в состоянии двигать конечностями независимо друг от друга (эта способность достигается упражнениями с кругами, описанными в главе "Принцип кругового движения) и поэтому неспособен эффективно отреагировать, если одновременно производится атака даже двумя, не говоря уже об атаке тремя и более ударными зонами (лично мне удавалось задействовать одновременно до 7 зон). А если еще и применять сдвоенный импульс, метод повторного удара, то попадание в цель хотя бы одного из них обеспечено. Именно в момент попадания удара он должен приобрести жесткость, необходимую для сброса, - для этого и практикуются упражнения на развитие сверхчувствительности. Рука сама должна решить, "вкладываться" в удар или нет, а может быть, перейти на захват - наводить справки с помощью рассудка просто некогда.

Выведя противника на сверхскоростной режим, мы лишаем его возможности корректировать ход боя сознательно. Бой здесь будет вестись на бессознательном уровне. Здесь огромную важность приобретает предварительная медитативная проработка движений и способов их взаимопревращений, призванная наделить конечности собственной чувствительностью, - можно даже сказать - собственным сознанием. Объемная универсальная структура движений тоже повышает вариативность, в то время как двигательные возможности большинства людей, подготовленных по "внешним*' школам, падают до "ящерного" уровня. В этом состоянии "внешний"[1] боец находится целиком во власти отработанных комбинаций и полностью лишается возможности импровизаций и финтов. Его движения, несмотря на скорость, легко распознаются, а способность восприятия резко снижается. Достаточно свернуть с проторенного им пути - и Вы увидите, как грозные удары рассекают воздух там, где Вас уже нет. Но для работы На сверхскоростях необходим большой практический опыт.

Прыжки, уклоны, смена уровней боя составляют еще один аспект третьих ворот. Как правило, большинство бойцов подготавливается сейчас по нескольким довольно близким системам, опирающимся, в общем, на одинаковый двигательный стандарт, типа "каратэ-кикбоксинг". Сталкиваясь на улице с представителем стиля, например, змеи, или обезьяны, или даже просто с опытным бойцом, эти люди теряются, не в силах быстро скорректировать! двигательную программу - и проигрывают инициативу, т.е. открывают третьи ворота. Неожиданным как правило' оказывается'захват за волосы и половые органы, удар в прыжке, в падении, удар головой, укус, удар рукой по ноге,| насгупание на ногу стопой или коленом - с таким воздействием в спортивных школах люди редко встречаются, а] поэтому и проигрывают. Еще одним коварным приемом является скрытый удар, который наносится либо вне поля

[1] Замедленная смерть может быть вызвана воздействием на точки любого из трех классов: тут, как обычно, спутали причину со следствием.

зрения противника, либо под прикрытием одежды, руки или ноги - своей или противника. Таким образом, удар достигает цели практически незамеченным и поэтому производит сильный шокирующий эффект[1].

Неплохо также действует и вариант "ловушка", когда противника "соблазняют" специально розданной брешью в обороне, чтобы обрушиться на его бьющую конечность всей мощью своей контратаки или же проскользнуть в цель под ее прикрытием. Разновидностью ловушки можно считать размен, когда противнику позволяют нанести удар, контратакуя его в жизненно важный орган. Так, например, разменивают ссадину на скуле на пинок в пах, удар в грудь на перелом локтя, удар по ноге на тычок пальцами в глаза. Эта тактика применяется против опытного и осторожного противника в ситуации, когда выгоднее пожертвовать пешкой, чем получить мат, (так, например, иногда выгодно подставить под удар раскрытый рот, чтобы, даже ценой нескольких зубов, повредить руку врага).

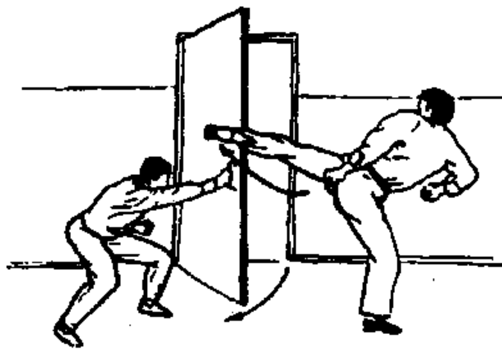


Рис. 86.

Неожиданная подставка полуоткрытой двери (рис. 86), брошенная в лицо горсть песка может полностью нейтрализовать противника, а возглас "хватай его, Коля!" - заставить его обернуться. Подбросив вверх монету, можно заставить противника открыть горло, дунув в лицо - вынудить закрыть глаза, нагнувшись, чтобы "завязать шнурок" - спровоцировать на атаку ногой или открыть пах.

Соединяя и комбинируя воздействия во всех трех воротах, мы в состоянии без помех господствовать в боевом пространстве, даже если противник несколько превосходит нас. силой, ростом, быстротой и мастерством. Ваша задача - не дать ему возможности воспользоваться- этими преимуществами.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ

Важнейшим условием правильного ведения боя является своевременный выбор выгодной позиции, соответствующей решению поставленной задачи. Выгодность позиции определяется следующими критериями:

1. Наиболее уязвимые места тела должны быть защищены от атак противника конфигурацией самой позиции,

2. Руки и ноги должны быть подогнуты, чтобы иметь максимальное количество степеней свободы, обеспечивать бойцу максимальное количество вариантов различных перемещений - непредсказуемых уходов и неожиданных атак в любом направлении.

3. Позиция должна легко изменяться в любую другую или же сохраняться в процессе движения.

В изучении боевых искусств, как правило, вес начинается с Позиции. Но большинство занимающихся совершают одну и ту же ошибку, которая с первых же шагов лишает их реальных шансов применить свои навыки на практике. Ошибка заключается в том, что в позиции нельзя стоять. В ней надо ходить, вращаться, бегать; классические стойки можно изучать лишь как узловые моменты, через которые тело проходит в процессе движения. Если человек "застревает" в позициях при переходе из одной в другую, то тем самым он создает возможность легко атаковать себя. Рассчитав двигательные возможности позиции, противник будет иметь достаточно времени, чтобы использовать ее слабые стороны. То есть менять позиции нужно быстрее, чем противник успевает наметить программу действий. Особое внимание на это следует обратить тем, кто занимается "рывковыми" стилями, такими, как каратэ, тэквондо, UMA и т.п., так как время "застревания", свойственного этим стилям после выполнения шага или удара, у многих бойцов приблизительно равно времени выполнения самого действия. Т.е. если в драке было пять ударов, то их сопровождало пять пауз - т.е. фактически подцраки боец стоял. Именно в этот момент, как правило, и происходит атака противника. В свою очередь, после удара и сам противник, застряв, теряет инициативу и подвергается ответной атаке. Бой превращается в затяжной обмен ударами, что практически невозможно в настоящем бою с несколькими противниками: ведь пока вы будете разбираться с одним, второй преспокойно нанесет вам убойный удар сзади. Такая техника пригодна лишь для соревнований, где гарантирован бой один на один, и то в процессе даже такого "льготного[7] боя отдельные позиции размываются, теряют свои классические очертания (рис. 87), количество техник, применяемых в бою, резко сужается - и все лишь по причине неумения выполнять их в движении, причиной которого является основной способ обучения: "делай раз - делай два!" Разбивая технику на фазы, "раз" и "два", мы и порождаем это пресловутое застревание.

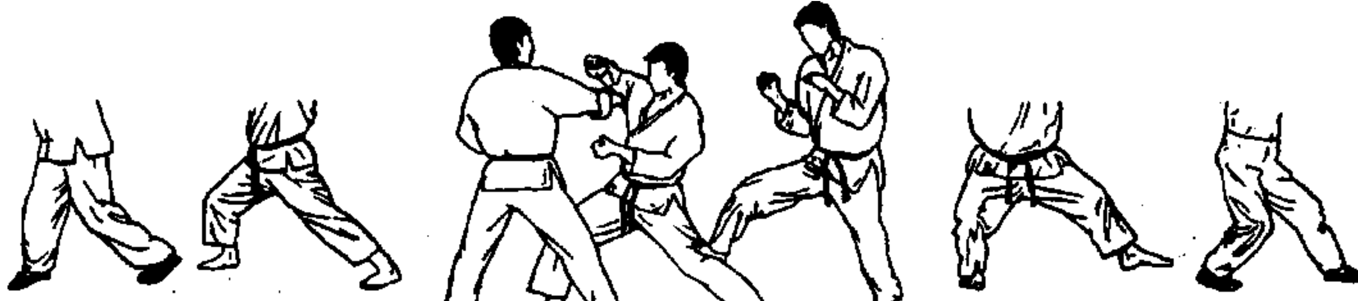


Рис. 87,

Рис. 89.

Рис. 88. Атака отставленной ноги.

[1] Чтобы самому избежать скрытых атак, существует довольно простое средство: ВСЕГДА СМОТРИТЕ В ОБЛАСТЬ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ ПРОТИВНИКА. Это позволит вам заметить малейшие движения любой части его тела и практически безошибочно понимать общую идею его атаки. Полагаться в этом случае следует на периферийное зрение - помните, что ни в коем случае нельзя "гоняться" глазами за атаками противника. Уведя глаза вправо, вы тут же пропустите атаку слева и т.д. и т.п. Другим плюсом этого способа является то, что солнечное сплетение у всех людей выглядит приблизительно одинаково, а это облегчит вам работу "как на тренировке". Положитесь на периферийное зрение и при прицеливании - оно достаточно хорошо справляется и с этой задачей.

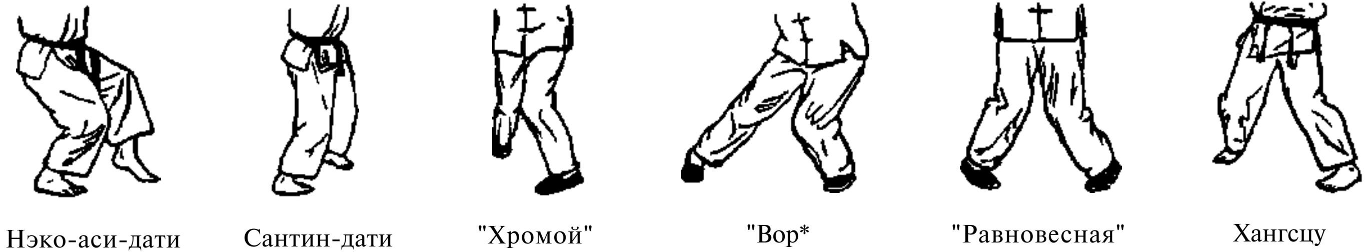
Другой широко распространенной особенностью ударных боевых искусств является чрезмерно широкое разведение ног в классических вариантах стоек. Считается, что это обеспечивает лучшую устойчивость. Тем не менее, стили Хоу Цюань, Вин Чун, признанные как классические, японское Ссриндзи-кэмпо, а так же наши стили Кадочникова и Медведева прекрасно обходятся и без этой самой устойчивости, корректируя ее за счет постоянных мелких движений. Согласен, стоять проще, чем двигаться, однако движение сводит до минимума риск атаки отставленной ноги, что постоянно нужно учитывать в бою с несколькими противниками. К тому же именно бокс и тай-бокс являются, по общему мнению, наиболее эффективными системами единоборств, а они никогда не пользуются широкой стойкой. Серındзи-кэмпо считается прямым преемником воинской традиции монастыря Шаолиыь, и демонстрирует наиболее реальную боевую технику среди всех шаолиньских стилей, но при этом также не поощряет широкую стойку. Закономерным в этой ситуации будет вопрос: не в этом ли заключена "тайна" реального боя (рис. 88)?

Вторым недостатком широкой стойки является невозможность незаметного переноса веса с одной ноги на другую, что полностью раскрывает ваши планы и выдает вас противнику, а кроме того, затрудняет серийные атаки ногами.

Классическая Дзенкуцу-дати[1] - не более чем выпад в конкретный удар рукой или блок, (который так же может быть использован для броска), и поэтому она должна длиться не долее, чем длится нормальный выпад, в противном случае мы теряем все преимущества позиции - но не ее недостатки.

Кокуцу-дати представляет собой выжидательное положение, выгодное опять-таки очень короткое время, в том случае, если противник будет вынужден идти вперед, под встречный удар кулака; и опять-таки мы теряем все выгоды в случае "затягивания" стойки (рис. 89).

Нэко-аси-дати является всего лишь подтягиванием передней ноги из предыдущей стойки для нанесения удара сю, либо перехода в какую либо другую позицию - не более; с точки зрения вариативности она существенно проигрывает позиции "вора", поскольку не обладает ни возможностью уклона, ни возможностью ухода на низкий уровень, ни устойчивостью, присущей всем позициям "кривой ноги", которые рекомендуются в Да-цзе-шу (рис. 90).



Нэко-аси-дати Сантин-дати "Хромой" "Вор* "Равновесная" Хангсцу

Рис. 90.

Киба-дати в бою практически не используется - она вовсе не обладает приписываемой ей устойчивостью, чрезмерно уязвима, сковывает движения. Вместо нее в бою используются найфапти- и фудо-дати, принимаемые только как промежуточные, переходные положения. Киба-дати же, с моей точки зрения, - наиболее яркий пример чисто учебной стойки (рис. 91а, б, в).

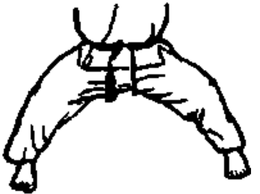


Рис. 91а. Киба-дати.



Рис. 916. Найфанти-дати.

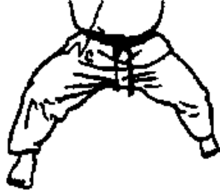


Рис. 91 в. Фудо-дати.

Здесь мы наглядно можем убедиться в том, какое значение имеет малейшее различие в повороте ступни или колена с точки зрения вариативности работы. Опыт показывает, что очень выгодно постоянно работать на подогнутой ноге, используя се, как пружину.

Разбирая здесь позиции каратэ, я исходил из того, что истинный мастер должен и выполнять ката, и вести бой одними и теми же движениями - в противном случае либо бой не стоит называть "каратэ", либо ката не имеют к каратэ никакого отношения. Критерий реальности, единый для любого стиля, - ОТСУТСТВИЕ ЛИШНИХ ДВИЖЕНИЙ!

Классические стойки могут быть использованы исключительно в учебных целях, как развивающие упражнения (рис. 92).



Рис. 92. Комплекс проработки резкости удара ногой за счет исполнения классических низких стоек.



Рис. 93а. Восьмисторомняя позиция.



Рис. 936. Переходное положение каратэ.

[1] Здесь я пользуюсь японской терминологией, как наиболее широко известной среди энтузиастов восточных единоборств на просторах бывшего СССР. Дело не в терминах - дело в том, что они обозначают.

Боевая же стойка должна быть экономичной, неявной, с возможностью легкого перехода из уровня в уровень и прыжка.

Стойка, несомненно, необходима как формообразующий фактор динамики движения. С ее помощью можно отобрать наиболее выгодные энергетически способы движения и освоить их в процессе тренировки. Позднее, если захотите, вы сможете использовать стойки везде - в игре в баскетбол, и в мытье окон, и в передвиганий мебели; да, кстати, вы и так почти всю свою жизнь ими пользуетесь. Запомните один из основных принципов, который существенно облепит вам практику: НЕПРАВИЛЬНЫЙ ДВИЖЕНИЙ НЕ БЫВАЕТ! - просто люди их сплошь и рядом выполняют НЕ К МЕСТУ и НЕ ВОВРЕМЯ.

Особо хотелось бы остановиться на так называемой "восьмисторонней" позиции, известной в каратэ как переходное положение между классическими стойками, а в Хапкидо являющейся основной, и, для некоторых мастеров, чуть ли не единственной (рис. 93а, б).

Преимуществом этой позиции является возможность легко, одним движением, переместиться в любую сторону, сохраняя при этом постоянную готовность к новому маневру или контратаке.

Фактически, каратэк тоже использует эту позицию, когда исполняет ката, но так как он не осознает ее как отдельную "стойку", то в условиях реального боя теряет ее, прыгая на почти прямых ногах. Вот вам, пожалуйста, еще один "секрет мастерства", который на самом деле объясняется простым отсутствием внимания ученика.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗИЦИИ "ВОСЕМЬ БЕССМЕРТНЫХ"

ПОЗИЦИЯ ГОТОВНОСТИ

Хотите знать, почему цапля не устает, часами стоя «а одной своей тощей ноге? - Ответ неинтересный - в птичьей коленке просто нечему уставать. Там есть несложный "замок" - защелкнув его, пернатая лентяйка может спокойно спать, нисколько не опасаясь сесть в лужу - ни в прямом, ни в переносном смысле. А вы все - цигун да цигун.

У вас тоже есть такие замки - во всех восьми основных несущих суставах - в локтях и коленях их действие наиболее заметно. Вот солдат стоит по стойке "вольно" - одна нога расслаблена, чуть согнута в колене, а вторая? - I оже расслаблена! Хоть и выпрямлена так, как ни на одном параде. В ней включен замок - и солдат доволен. А солдат, как известно, куда ленивее цапли. Уж он-то силы зря не тратит.

Когда вы стоите, вы попеременно пользуетесь замками колен. Когда вы опираетесь на что-нибудь ладонью пли, к примеру, толкаете шкаф, вы включаете локтевой замок. Это исходит из неосознанного желания сэкономить энергию.

В бою наша постоянная опора на замки неожиданно оборачивается против нас. Чтобы сделать шаг, мы: а) выключасм замок, б) опускаем центр тяжести, в) шагаем. Три движения. А теперь вспомните, как стоит собака перед прыжком, бегун перед стартом? Да что далеко ходить - любой мало-мальски опытный борец перед схваткой - колени подогнуты, плечи опущены, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Что это ему дает?

Мобильность!

Ему не нужно выполнять движения а) и б). Он сделал их ЗАРАНЕЕ. Теперь простофиля, торчащий перед ним на прямых ногах, похож на чучело на колу - он прикован к месту до тех пор, пока не выполнит их. А этим ему теперь придется заниматься "под огнем противника", имеющего полную свободу действий. Представьте себе роту, которую ненормальный командир посылает на окопы противника - атаковать их в походной колонне. Ну и как, есть у вас желание покрасоваться впереди на белом коне?

Есть! Я уверен в этом на 99,9%. Каждый "мужчина" считает, что выглядит недостаточно круто, если подходит к противнику хоть мало-мальски подготовившись. Возможность "потерять лицо" кажется ему гораздо опаснее перспективы потерять зубы. Даже наш умница-борец на улице скорее всего окажется таким же идиотом, как и остальные. Его навыки работают только на ковре, будто условный рефлекс профессора Павлова: свет горит - слюна бежит. Есть ковер - есть борец. А нет ковра?

Поведенческие стереотипы, сохранившиеся в нашем сознании то ли от детских "разборок", то ли от брачных поединков наших сиволапых предков, заставляют нас идти на необоснованный риск, обещая сомнительное преимущество во внешнем виде ПЕРЕД дракой, хотя лучше бы позаботится о внешности ПОСЛЕ нее, когда кулаками ужс не машут. Не стоит путать трусость и предусмотрительность. Стойте прямо, но вместе с тем выключите замки в коленях, тазовых суставах, локтях и плечах. ПОЗИЦИЯ ГОТОВНОСТИ (рис. 94) не так откровенна, как поза борца. Ее скорее можно назвать позой усталости - плечи опущены, ни один сустав не выпрямлен - всюду есть какой-то запас движения. Этот тихий запас вдвое расширяет ваши двигательные возможности, так как каждый сустав может двинуться не только "туда", но и "сюда". Обратите внимание вот на что - наш "старик" согнут, но не сутул! Его спина не выгнута назад, - она прогнута. Это очень важный момент. Половые органы как бы "втянуты" кзиди, как матушка-природа и рекомендовала миллионы лет назад. Поэтому брюшной пресс свободен, хотя тело и наклонено вперед. В подготовительной позиции (или в стойке "старика", если вам так больше нравится) вы способны без особых усилий рухнуть вниз, прыгнуть вверх, в сторону, вперед, назад - теперь для этого вам будет достаточно сделать только движение в).

РАВНОВЕСНАЯ ПОЗИЦИЯ

"Ноги должны быть согнуты, ноги должны быть под туловищем", - сказал Брюс Ли - и был прав. Тогда перенос веса с ноги на ногу будет менее заметен. Человек расставляет ноги пошире, если не чувствует себя уверенно, он жертвует подвижностью в пользу устойчивости. Широкая стойка подобна окопу. Брюс был достаточно быстр, чтобы таскать свой "окоп" с собой. А вышеприведенные слова сказал для нас. Да-цзе-шу обгоняют противника за • чет того, что "экономят" движения, где делая их заранее, где "срезая" углы. Чтобы увеличить устойчивость, как можно меньше ограничивая подвижность, раздвиним ноги, не раздвигая колен. Это РАВНОВЕСНАЯ ПОЗИЦИЯ (рис. 95). Узнаете? Ступни расставлены довольно широко, повернуты носками внутрь. Колени сведены вместе. Смотрим прямо перед собой. Эта стойка называется в карате "сантин-дати". В стиле кунг-фу Вин Чун она является базовой - и Брюс Ли в пору своего ученичества имел достаточно времени, чтобы оценить ее возможности в ближнем бою - "коньке" Вин Чун. От ударов снизу пах прикрыт коленями, согнутыми наподобие мощных пружин и чутко реагирующих на малейшее желание поворота. "Сворачиваясь", боец легко уходит в сторону, пропуская атаку мимо себя, и, столь же легко и внезапно бросая тело вперед, "вклинивается" между рук противника, нанося град прямых прямых ударов. Это уже не просто "окоп" - это неплохой "дот".

Тренируя техники рук в этой позиции, вы получите хорошие навыки работы с разворотами. Кроме того, равновесная позиция очень хорошо укрепляет колени и бедра. Единственное отличие от Вин Чун - это уже знакомое нам "втягивание" паха.

Равновесная позиция хороша в тесном бою - например, в лифте. Если же противник имеет возможность играть дистанцией, то "сидеть в доте" вам тоже невыгодно. Чего ждать-то? Того и гляди грянет тяжелая артиллерия - Хдары ног. Неплохо было бы подобраться поближе, но без особого риска. Значит нам нужен "подвижный дот", а еще лучше - "танк".

ПОЗИЦИЯ "ХРОМОГО"

Этот "танк" очень похож на знакомую каратэкам стойку "хангецу" - полумесяц. С той разницей, что задняя нога стоит на носке, ее пятка поднята вертикально вверх; бедро задней ноги направлено прямо вниз, чего нельзя добиться, не развернув таз перпендикулярно базовой линии позиции. Таз, как обычно, отведен назад - поэтому передняя стопа, повернутая внутрь под прямым углом к базовой линии и согнутым коленом "прикрывающая" пах, лежит всей плоскостью на полу, а не упирается в него ребром ступни. Тело наклонено вперед, так, что голова находится прямо над передней стопой. Тело принимает такое положение, как будто вы толкаете шкаф (рис. 96).

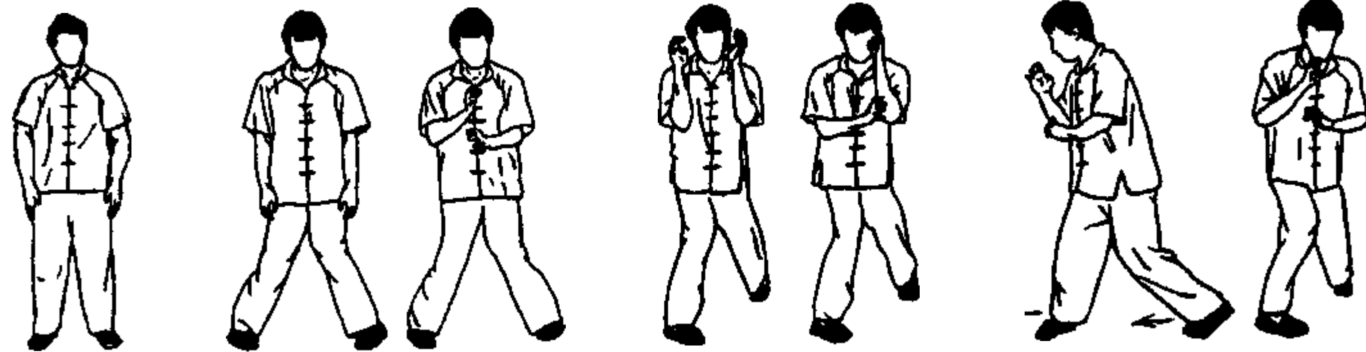


Рис.94. Рис. 95. Рис. 96. Рис. 97.

В отличие от стойки, распространенной в каратэ дзенкуцу, здесь возможен внезапный прыжок в любом направлении простым толчком любой йоги. Это возможно и потому, что база стойки - расстояние между ступнями - обычно около 1,5 ширины плеч. Вес за счет наклона тела смещен на переднюю ногу. Позиция "хромого" дает прекрасную маневренность и, вместе с тем, надежно защищена со всех сторон - что прекрасно демонстрирует ее вариант-близнец, зачастую изучаемый как самостоятельная позиция - ПОЗИЦИЯ "ТРУСА".

Перемещения в стойке хромого весьма своеобразны. Так как на данном этапе хромой будет проработан наиболее детально, мы даем несколько вариантов перемещений, относящихся к разным техникам.

"Шаг хромого".

Напоминает его дергающуюся походку, когда "пустая нога" волочится сзади. Представляет собой последовательные прыжки вперед за счет толчков задней ноги, которая тут же подтягивается следом, сохраняя: стойку неизменной. Очень похож на фехтовальный атакующий шаг-скачок (рис. 97).

"Шаг лошади".

Упругое движение вперед, напоминающее атаку таиландского боксера. Ноги движутся по очень тесным вогнутым линиям, тело поочередно поворачивается к противнику то левым, то правым боком. Действительно, напоминает цирковую лошадь, идущую на задних ногах (рис. 98).

"Шаг тигра".

Перескок вперед, где первой от земли отрывается пустая нога, заносясь вперед, как для прыжка через заборчик. Она едва начинает опускаться, когда от опоры отталкивается передняя нога и летит вперед. Очень часто ею наносится удар. Опускающаяся нога в этот момент принимает на себя вес тела. Передняя нога, опускаясь, образует позицию хромого. Положение рук и тела по возможности не менять (рис. 99).



Рис. 98. **Рис. 99.**

"Ходьба через ручей".

Напоминает ходьбу через ручей с камня на камень, причем ноги поджимаются вверх, "чтобы не замочить" Переднее колено прикрывает пах от атаки противника. "Ходьба через ручей" прекрасно подходит для того, чтобы неожиданно сменить направление атаки или же совершить уход от подсечки (рис. 100).

"Толчок хромого".

Выполняя шаг хромого, толкаем партнера в плечи выпрямленными (локти подогнуты!) руками. Добиться того, чтобы сброс энергии происходил вместе с подтягиванием вперед задней ноги (рис. 101).

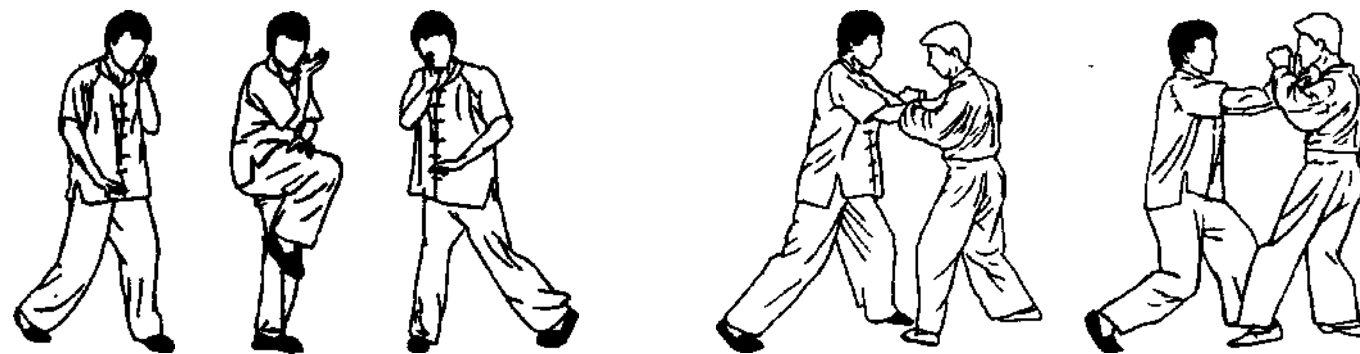


Рис.100. Рис. 101.

"Рывок хромого".

То же самое, только двигаясь назад. Рвануть партнера на себя одновременно с подтягиванием ноги - на этот раз передней. Всегда первой начинает двигаться дальняя от противника нога, куда бы вы ни шли. Впоследствии можно добавить одновременный удар коленом пустой ноги (рис. 102).

"Рывок за руку".

Развитие предыдущего движения. Одна рука держит запястье или рукав партнера, а вторая верхней третью предплечья накладывается поверх локтевого сгиба партнера. При отскоке руки резко дергают вниз - на себя. Если голова партнера запрокинулась, прием прошел удачно (рис. 103).



Рис.102. Рис.103.

"Рывок-нажвм с разворотом".

Еще одно использование стойки хромого.

1. Прыжок вперед передней ногой.
2. Передняя нога выполняет роль иглы циркуля, задняя, продолжая прыжок, описывает дугу, опускаясь позади - сбоку партнера Ваши лица теперь смотрят в одну и ту же сторону.
3. Во время прыжка-разворота ваши руки совершали рывок. Теперь, обкатав руку противника вы нажимаете своим предплечьем на его трицепс, выполняя болевой прием (рис. 104).

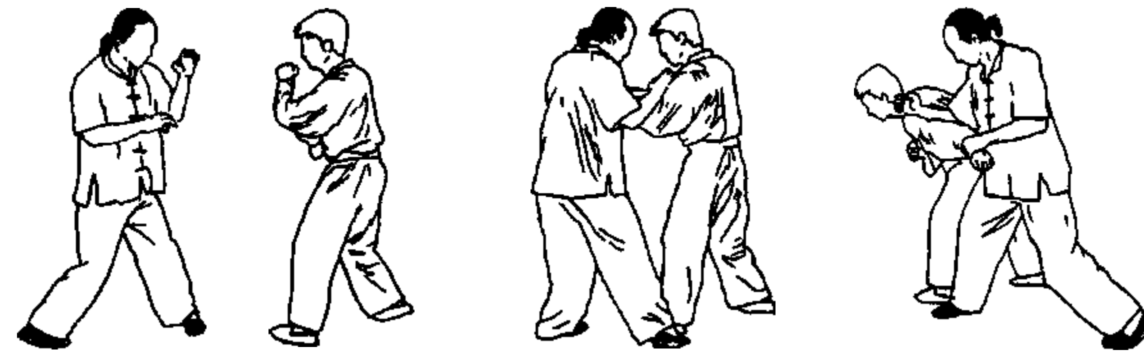


Рис.104.

ПОЗИЦИЯ "ТРУСА"

Здесь все тоже самое - но мы стоим как бы "задом" к противнику, будто собираясь убегать, "оглядываясь" назад через плечо. В такой стоике по голове вас ударить трудно - мешает плечо, да и уклониться проще простого. Бок надежно прикрыт рукой. "Опустошенная" нога готова уйти из под любой атаки противника и тут же контратаковать. Здесь же "запасен" мощный разворот вперед. В позиции "труса", если противник вдруг решит атаковать спину, передняя рука скрыта за туловищем и может атаковать совершенно непредсказуемо. О таких "трусах" и говорят: "Глаза боятся, а руки делают".

Отличие от позиции "хромого" здесь в том, что таз развернут не поперек, а вдоль базовой линии, иначе вы действительно подставите спину врагу (рис. 105).

"Челночный пит".

Совершается **переходами** из стойки хромого в стойку труса. У стойки труса есть такая особенность - шаг в ней сперва делает задняя наполненная нога, что создает характерное раскачивающееся движение (рис. 106). Переход в стойку **хромого не обязателен** - на иллюстрациях даны варианты выполнения базовых толчков как с разворотом, так и без него **(рис. 107).**

В **толчке следует помнить,** что сброс силы происходит в момент, когда пустая нога почти опустилась, так что

момент ее приземления и толчок совпадают. Для хорошего толчка необходимо волнообразное движение от ног к рукам толкающего и перенос веса тела на переднюю, пустую ногу.



Рис. 105.

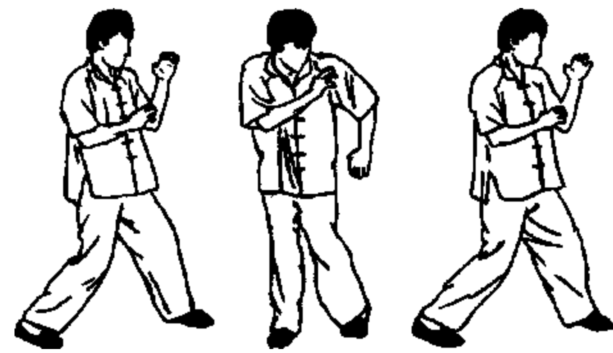


Рис. 106.











Рис. 107.

ПОЗИЦИЯ "ВОРА"

Представляет собой улучшенный вариант каратэистскои нэко-аси-дати. Вес тела находится на "задней" ноге. Передняя нога опирается на носок, вывернув пятку вертикально вверх Эта стойка прекрасно подходит для контратак ногами, внезапных разворотов и уходов. В ней очень легко использовать длинные проникающие удары передней ногой (рис. 108).

"Вор" дает возможность держаться дальше от противника, оставаясь в то же время в непосредственной близости от него, а также опрокидывать противника через коварно подставленную "пустую" ногу.

Корпус опять-таки согнут в направлении противника. Основным перемещением в позиции вора является **"Шаг кота"** (рис. **109).** Две ноги одновременно отталкиваются от пола, причем передняя пружинящим движением взлетает вверх, - и все тело летит вперед. Передняя нога зачастую наносит удар в прыжке. Положение торса даже в воздухе не меняется, рук - тем более - они направлены на противника. Вы видели, как прыгает на противника разозленный кот? - хвост трубой, спина дугой.



Рис. 108.

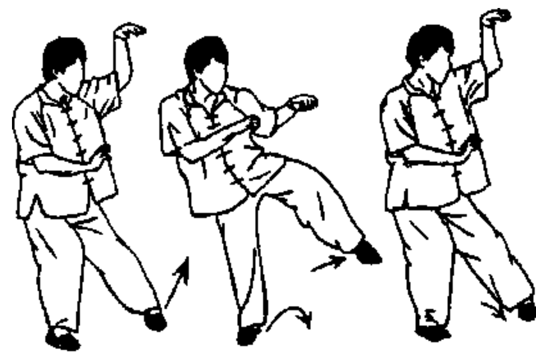


Рис. 109.

"Шаг обезьяны".

Выполняется враскачку, как и шаг труса. Падая в нижнюю стойку, "обезьяна" выставляет вперед ногу - это может быть ударом - и опирается на землю руками.

Опершись на руки, "обезьяна" подтягивается к передней ноге и, приземлившись на заднюю ногу, снова выбрасывает ту же самую (рис. 110).

"Толчок вора".

Выполняется с заступанием за ноги противника, как описано выше (рис. 111).

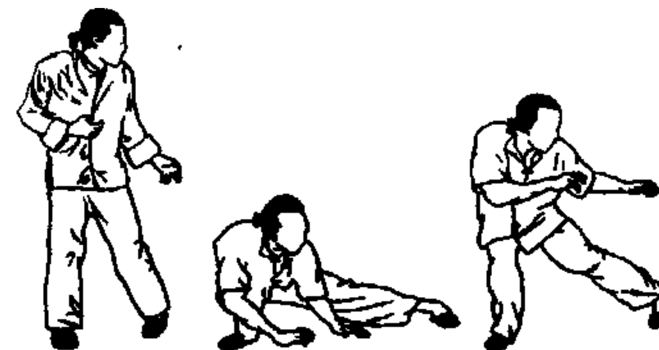


Рис. ПО.

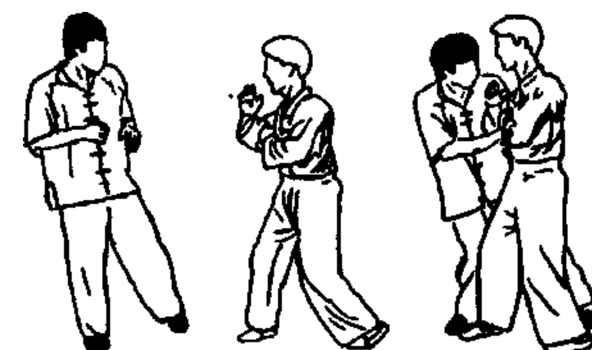


Рис. 111.

ПОЗИЦИЯ "ГУЛЯКИ"

Тоже похожа на каратэистскую "кошку", но в "гуляке" пустая нога находится сбоку или сзади. Действительно, ны как бы перегибаетесь небрежно к собеседнику: "Вы что-то сказали?" Применяется для длинных выпадов руками, уклонов, уходов, переходов на удары ногами из-за спины. Дает большую подвижность торса, что затрудняет противнику атаку. Та же подвижность раскачивает таз для нанесения ударов ногами. Иногда пустая нога зависает в воздухе, как балансир **(рис. 112).**



Рис. 112.

ПОЗИЦИЯ "СТАРИКА"

Аналогична каратэистскои шико-дати, но ширина стоики не превышает 1,5 ширины плеч. Корпус наклонен, руки часто упираются в колени, с целью усыпить бдительность врага или спровоцировать его на преждевременную атаку, а заодно, может быть, и отдохнуть. Здесь вес распределен поровну между ногами, что в Да-цзс-шу встречается довольно редко Это в известной степени компенсируется небольшим расстоянием между ногами. Используется в основном как выжидательная позиция (рис 113).

"СКРЕСТНАЯ ПОЗИЦИЯ"

Ноги перекрещены, одна из них опустошена. Хорошая позиция для разворота, внезапной атаки ногой. Корпус может быть скручен в сторону пустой ноги, которая в этом случае направлена на противника, или же развернут в сторону ноги наполненной, и тогда позиция напоминает позицию "хромого", с той разницей, что передняя нога повернута к противнику внутренним ребром ступни (рис **114).**



Рис 113

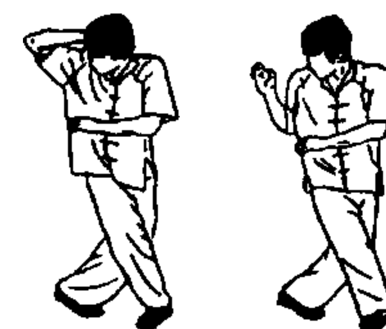


Рис. 114

Заканчивая описание базовых позиций, я хотел бы еще раз напомнить: В СТОЙКАХ НЕЛЬЗЯ СТОЯТЬ — В НИХ НУЖДО ХОДИТЬ И ДАЖЕ БЕГАТЬ. Рывковое, "зомбиподобное" движение, которое так любят демонстрировать каратэки и тэквондоины во время формальных упражнений, в бою абсолютно неприменимо.

8 КЛЮЧЕЙ К РАБОТЕ РУК

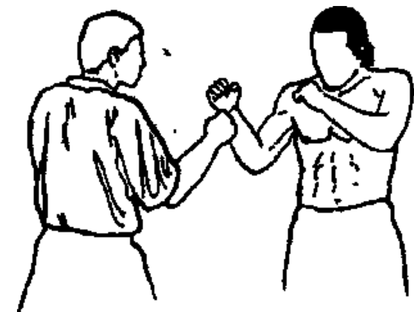


Рис. 115.

Положение ног в учебниках различных боевых искусств обычно описывается достаточно подробно. Положение рук нигде, как правило, не описывается, но имеет гораздо более важное значение, чем положение ног. Например, некоторые боксеры умудряются, практически не меняя положения ног, прыгать на них, как на пружинках, из боя в бой, но никому еще не удавалось обойтись без изменения положения рук. В случае, если руки связаны, вы, конечно, можете попытаться обойтись одними ногами, но я считаю, по доброй воле никто не поставит себя в такие условия.

Важность правильного положения рук обусловлена тем, что они должны быть способны как к атаке, так и к перехвату атаки противника. Так как в реальной боевой ситуации мы зачастую не в состоянии определить с первого взгляда ни стиль конкретного бойца, ни его коронные приемы, мы стремимся расположить руки так, чтобы доставка их в любое место нашей сферы действия занимала приблизительно одинаковое время. Таков традиционный подход к решению этой проблемы (рис. 115).

С другой стороны, это положение будет иметь и свои недостатки: вы не сможете точно определить вероятное направление атаки, а значит, вам придется быть готовым к гораздо большему количеству вариантов защиты, чем вы в состоянии перебрать за те доли секунды, которые вам на это выделены противником. При таком подходе "защита" всегда будет проигрывать "нападению" - ведь нападающему выбирать не надо, уж он-то точно знает, как будет бить. Ему достаточно простейшим финтом разрушить симметрию вашей позиции, чтобы безбоязненно вложиться и ударить наповал (рис. 116).

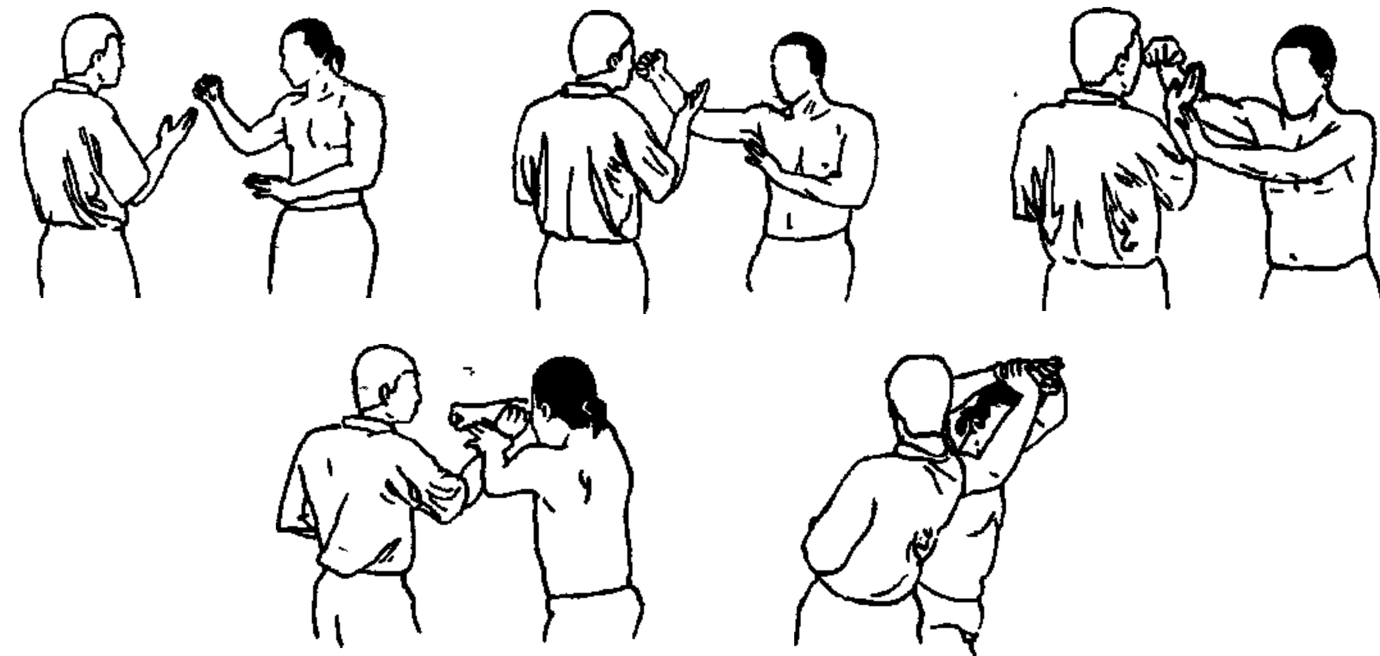


Рис. 116.

Правильно принятая позиция рук сама по себе обеспечивает достаточно эффективную защиту - кому охота наткнуться голенью или даже кулаком на ваш локоть или кулак, оказавшийся на пути сокрушительного удара? - Не спорю, вам тоже будет неприятно, но его это мало утешит. Поэтому никто и не будет пытаться наносить удары, на пути которых стоят какие-либо преграды, - атака все равно не достигнет цели, а конечность может быть повреждена или перехвачена. Оговорюсь сразу: то, что бесспорно против безоружного, не всегда годится против оружия. Оно боли не чувствует, но руку вам отхватит в момент (рис. 117а, б).

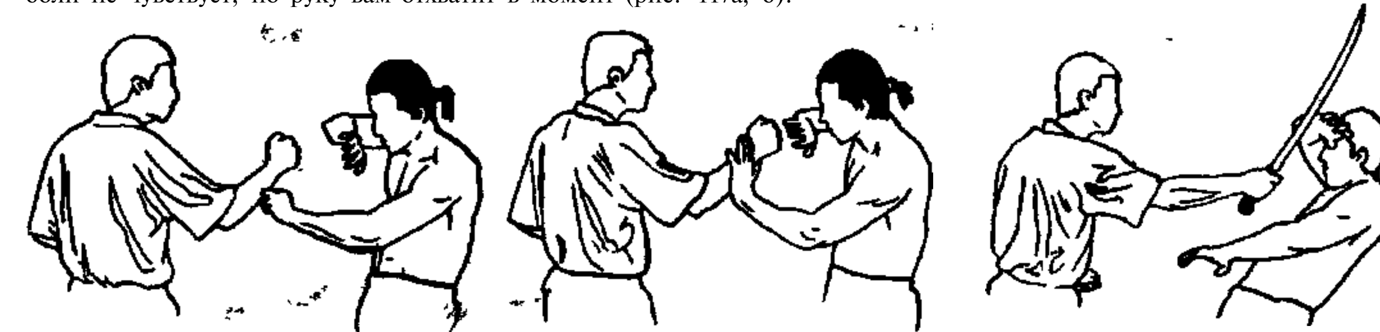


Рис. 117а. Рис. 1176.

Таким образом, агрессор будет рассчитывать свою атаку, стараясь избежать встречи с препятствиями, обогнуть, обойти вашу позицию. Это и следует использовать, заранее располагая руки так, чтобы скрыть за ними наиболее уязвимые зоны тела. В этом случае можно будет какое-то время вообще обходиться без блоков, поскольку ни один удар не сможет нанести ощутимый вред и тем самым закончить бой. Нужно всегда считать, что противник сильнее, быстрее и опытнее вас, и, следовательно, вашей задачей является не победить, а как можно дороже продать свою шкуру, испортив противнику все, к чему вы сможете прикоснуться; создать ему максимум неудобств.

Естественно, это все относится к самым первым вашим шагам в искусстве боя - потом наступит время и для перехватов и для собственных встречных атак - но все ваши действия должны опираться на правильно выбранную позицию. Зная, что неожиданный, незамеченный вами удар не сможет застать вас врасплох, вы сможете уделить основное внимание собственно планированию боя, а не латать прорехи в Тришкином кафтане.

Из множества возможных положений рук в бою следует особо выделить четыре основных. Остальные можно считать лишь вариантами этих четырех.

Первое базовое положение. Параллельная позиция.



Рис. 118.

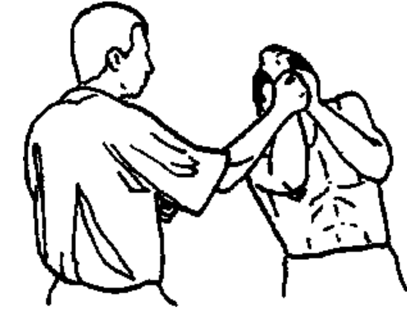


Рис. 119. Параллельная позиция и ее применение.

Самое простое положение рук, зачастую принимаемое инстинктивно. Руки подняты вверх и согнуты в локтях под углом, близким к прямому. Кисти "подвешены" на уровне висков, локти опущены вниз. Такое положение рук очень любят боксеры.

Это положение позволяет достаточно надежно прикрывать лицо и горло, причем опущенные локти могут предохранить и от ударов Б грудь и живот. Руки в этой позиции находятся фактически в положении замаха и готовы в любой момент обрушиться сверху на атакующую конечность противника.

Более опытные бойцы могут применять "торчащие" локти для нанесения активных ударов, при этом зачастую опираясь кистью руки на голову, что придает ударной конструкции большую жесткость и позволяет вложить в удар еще и силу удара головы (рис. 119).

Вторая позиция - "угловая".



Рис. 120.





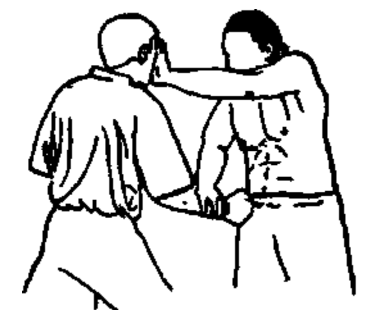


Рис. 121. Атака из угловой позиции.

Принимая ее, необходимо поднять переднюю руку приблизительно на уровень лица, чуть подогнув к себе запястье, чтобы кисть не перекрывала поле зрения. В это время вторая рука находится приблизительно у солнечного сплетения, готовая защитить живот и пах. Эта позиция характерна для хапкидо.

Локоть передней руки в угловой позиции слегка выставлен вперед - в сторону, что делает его опасным для атак ногами сбоку и в то же время дает возможность внезапной атаки простым разгибательным движением руки в локте (рис. 121).

Третье положение рук - диагональная защита.



Рис, 122.

" **В** то время как верхняя рука, согнутая в локте, страхует лицо, нижняя, распрямленная рука прикрывает живот и пах. Локти сведены друг к другу напротив солнечного сплетения и не покидают этого положения, какая бы техника ни выполнялась. Эта позиция - одна из. основных в агрессивном стиле Да-цзе-шу чаньтун, славящемся неотразимыми расклинивающими атаками. Она также сплошь и рядом встречается в каратэ - но правильный способ ее использования там во многом утерян.

Четвертая позиция - "крестообразная ловушка".



Рис. 123.

Она редко принимается заранее - ее выгоднее формировать прямо "на месте", подхватывая атаку противника одним из углов креста. Очень эффективно действует против прямых атак и быстро усваивается в обучении. Часто встречается в у-шу, является одной из основ тэквондо - но, опять-таки, почти не используется по своему первоначальному назначению.

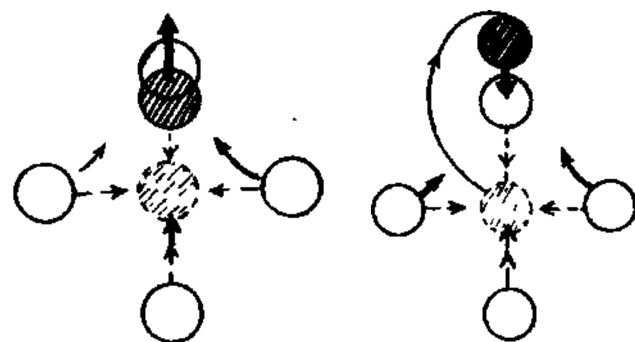


Рис. 124.

В различных вариациях эти четыре закрытых позиции применяются практически везде - способов повредить человека не так уж много, значит, и защит не будет больше.

Четыре закрытых позиции дают наибольшую защищенность активных и пассивных частей тела. Начинающему бойцу необходимо стараться постоянно придерживаться их в боевой ситуации, удерживая руки как можно ближе к уязвимым местам. Как только ваши руки перестанут страховать друг друга, тут же образуются бреши в обороне, и противник получит прекрасную возможность перехвата инициативы.

Позиции рук, называемые "закрытыми*', выгоднее всего применять в бою с одним противником. В бою с несколькими противниками придется маневрировать так. чтобы все равно бить их по одному (рис. 124).

Если же вас окружили так, что прорвать кольцо нет возможности, вам просто не хватит рук, чтобы "загородить . со всех сторон - придется работать в открытых позициях - но для этого необходимо быть классом повыше.

Открытых позиций тоже четыре: это "отданная рука", "вертикальная", "раскрытая" и "упор".

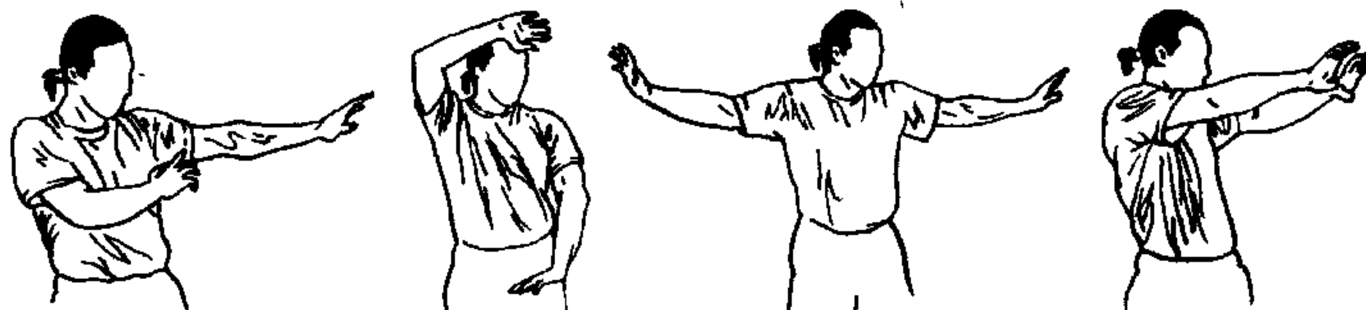


Рис 125

Открытые позиции чаще встречаются в бою с использованием оружия и более заслуживают названия ловушек Они предназначены для того, чтобы контролировать наибольшее пространство вокруг бойца, одновременно давая возможность сильного размашного удара. Далеко отставленные руки можно использовать также и для создания невидимых ступеней, облегчающих уклоны и перемещения в процессе боя (рис. 126)

Использование открытых позиций имеет для опытного бойца свои преимущества - с их помощью можно спровоцировать атаку в необходимом направлении и форме, полагаясь на свой навык встречной атаки (рис. 127)



Рис. 126в.

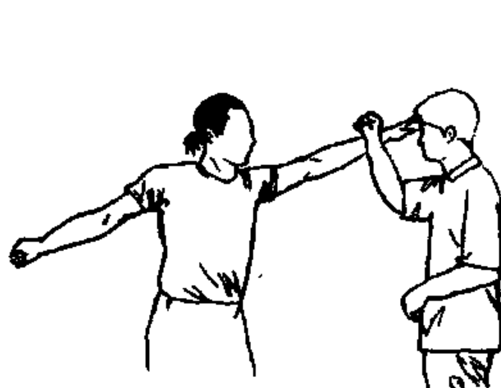


Рис. 126а.



Рис. 126б.



Рис. 126г.

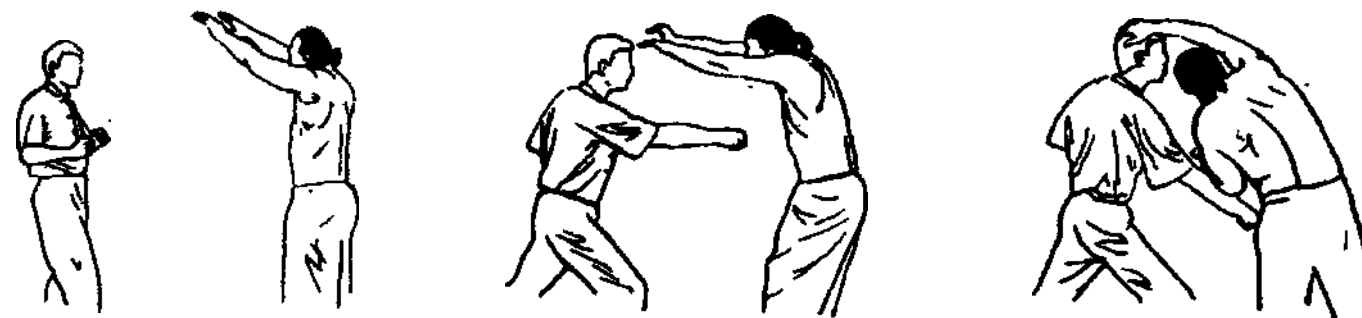


Рис. 127. Провокация.

Начинать обучение необходимо с надежных закрытых позиций. Человек, освоивший их, легко может освоить и открытые, основываясь на полученном опыте. Мы же более подробно опишем их в книгах, посвященных работе с оружием.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И УДАРЫ. ПРЫЖКИ

И перемещения и удары выполняются ничем иным, как движениями нашего тела. Исходя из принципа кругового движения, мы видим, что действия, необходимые как для нанесения ударов, так и для перемещений, практически аналогичны. Поэтому вначале мы стараемся овладеть именно действиями ног, изучая таким образом и удары и перемещения.

Перемещения включают в себя перенос веса тела с одной ноги на другую - удары тоже имеют в процессе выполнения подобную фазу вложения веса тела, или "сброса силы", именуемую в терминологии каратэ "КИМЭ". Выше мы описали недостатки жесткого, застревающего сброса на примере сравнения различных стоек и позиции. Из этого следует закономерный вывод, что как позиция должна быть мимолетной и гибкой, так и сброс силы должен быть молниеносным и скользящим.

Представьте, что вы перебегаете весеннюю речку, отталкиваясь ногами от плывущих льдин. Если вы будете долбить ногами жестко, то льдины будут разбиваться, и вы утонете. Если же вы будете касаться льда слишком мягко. то ваши ноги не смогут служить вам опорой. Правильным будет резкое, упругое отталкивание ногой, одновременно и жесткое и мягкое. Так теннисный мяч ударяет в стену - и тут же отскакивает назад, используя ее как опору.

Удары - самый простой способ нанести противнику вред, поэтому обучение целесообразно начинать именно с них.

Удар может состоять из разного количества элементов, но среди них обязательно присутствуют
- доставка;
- формирование боевой части,
- вложение тела,
- перевод в новое положение, который зачастую превращается й доставку нового удара.

Аналогично, в перемещениях действия тоже можно разделит!» на эти же составляющие-
- доставка;
- формирование опорной части, причем для перемещения может служить не только нога, но и рука;
- вложение тела, т с. перенос его веса на новую опору;
- перевод тела в новое положение, т.е. завершение шага или прыжка.

Каждый из элементов удара должен одновременно являться и хорошей защитой. Это может быть:
- нарушение траектории удара противника - подставка боевых частей на пути возможных атак (рис. 128, **129)** или гашение улара вскользь (рис. 130),



Рис 128



Рис 129.



Рис. 130.

- сохранение энергии конечности и продолжение движения как защиты (рис. 131);



Рис. i:i.

использование энергии уклона для усиления удара (рис. 132).

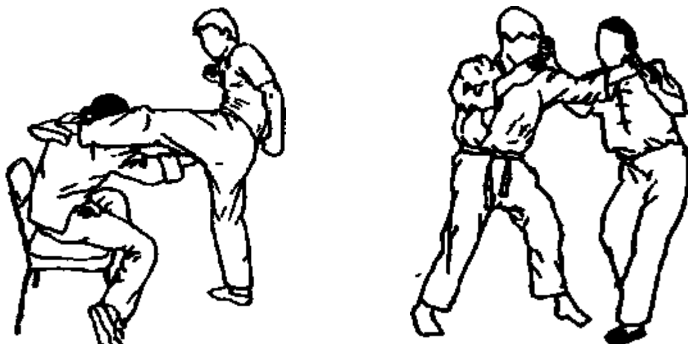


Рис. 132.

Исходя из общности принципов, любое перемещение может выполнять те же задачи. Не стоит рассматривать его как только движение по плоскости - объемное решение ситуации дает вам неоспоримое преимущество перед представителями спортивных единоборств, привыкших к плоскости ринга или ковра.

И несомненно, любое движение бойца должно причинять вред противнику и разрушать его планы.

Движение руки или ноги должно быть использовано наиболее полно, поэтому движение на себя чаще всего используется как захват, а движение от себя - как удар. Возможно и обратное использование - удар на себя и захват от себя (рис. 133).

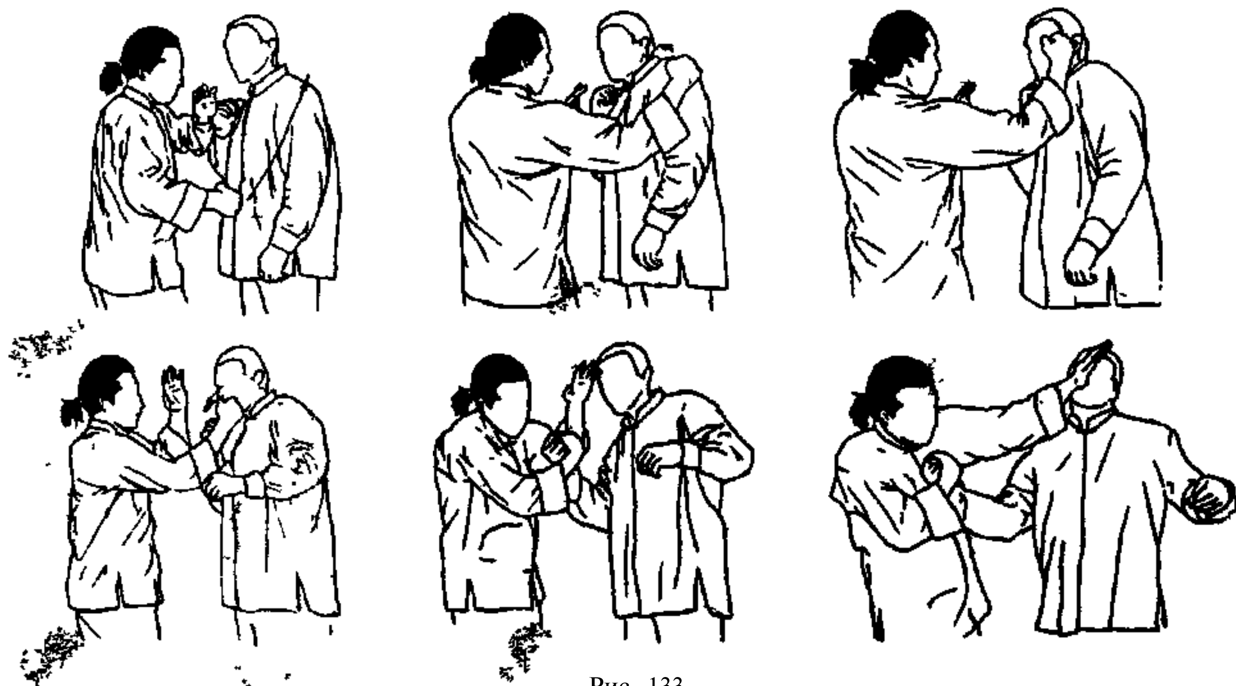


Рис. 133.

Обучаясь боевому искусств/, мы должны рассматривав любое движение прежде"всего как перемещение - все равно, идет'ли речь обо всем теле или об отдельной руке или ноге. Перемещаться нужно, "опираясь" не только на пол, но и на противника, 'на его удары - это в дальнейшем позволит преодолеть разрыв между движениями рук и ног, увязать их в единую систему.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР

Правильный удар представляет собой кратковременное нажатие на какую-либо точку Для того, чтобы нанести правильный удар, вовсе не обязательно замахиваться издали. Более того, траектория и скорость доставки удара к поражаемой точке, те. ударной части, почти не сказывается на эффективности. Главным здесь является направление вектора сброса силы и обусловленная им форма сложения кисти или ударной части.

Существует два основных вида ударов - жесткий и хлыстовой Жесткий изучается первым. Для его выполнения необходимо, чтобы, выпрямляясь, кочечность превращалась в жесткую конструкцию, через которую, как, через бильярдный кий, передается ударный импульс - волновой сброс энергии

Айкидоки хорошо знают эту форму на примере упражнения ОРЭНАИ—ТЭ - "несгибаемая рука". По условию упражнения, в этот момент через руку производится "выдох КИ". Такая рука - или нога, принципиальной разницы нет - является достаточно надежным оружием, способным практически без потерь передать импульс на цель и поразить ее; но при этом необходимо сохранять подвижность соединения этого "оружия" с телом.

Подвижность нарабатывается постепенно. Из конечности формируется "оружие" нужной конфигурации, и им выполняются все атаки, при которых оно будет наиболее эффективным. В процессе отработки полезно чередовать удары рукой-"оружием" и атаки настоящим оружием, аналогичным этой форме руки Так, кулаку соответствует булава, ладони - сабля, пальцам - нож и т.д. Это позволяет наиболее полно вжиться в образ и выставить оптимальную траекторию удара, не травмируя рук.

Наработке жесткой конструкции способствует упражнение "железная статуя", где поэтапно прорабатывается напряжение всего тела - от пяток до кончиков пальцев - смотря чем вы решите опереться на стену. Далее - поэтапно*

1. Займите необходимое вам положение перед каким-либо упором, например стеной и, сформировав "оружие",
2. Упритесь "оружием" в препятствие так, чтобы вектор сброса силы соответствовал траектории вашего удара.
3. Давите на упор, пытаясь сдвинуть его с места. Никакого движения и изменения положения тела быть не должно - статуя не может шевелиться, - тем не менее вы трудитесь изо всех сил Обратите внимание на то, какая система растяжек и распорок создается в вашем теле, как перераспределяется вес тела, какие мышцы напряжены. Следует добиться максимального напряжения: потом это парадоксальным образом облегчает вам расслабление "ненужных" мышц.

Следующим этапом является "Пружина" (рис. 134):

1. Выставив свою "конструкцию" в полуметре - метре от упора,
2. "Падайте" на стену, сохраняя жесткость конструкции и стараясь удерживать вектор силы на необходимой траектории. Сброс происходит в момент контакта с упором. Удар не должен нарушать жесткости конструкции - она же металлическая. Постепенно можно переходить к падению на пол.

"Пружинное" отжимание, часто демонстрируемое Джекки Чаном в своих фильмах, является одним из вариантов этого упражнения.

3. "Прыгайте" от стены, как пружина. Конструкция прогибается, но остается жесткой - нельзя определить, в каком именно суставе происходит изгиб. Со стеной может соприкасаться любая часть тела, через которую вы можете сделать сброс - кроме кулака или ступни это может быть плечо, спина, бедро, голова (рис. 135).

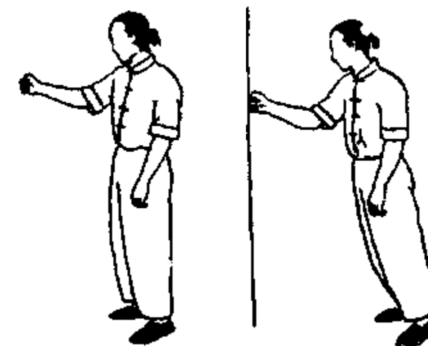


Рис. 134

Следующим этапом является уменьшение величины жесткой конструкции. Теперь ваши ноги будут достаточно гибкими - жесткость сохраняется только выше пояса. Добейтесь нанесения сильного удара торчащей рукой за счет наклонов и поворотов корпуса.

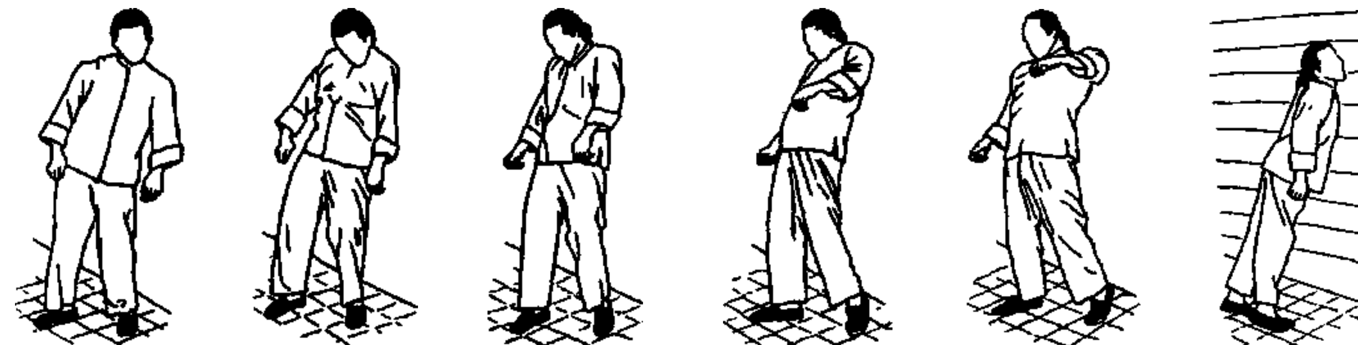


Рис 135

Потом граница жесткости отодвигается еще дальше. Гибкими становятся спина и живот Это не значит, что ноги, спина и живот должны трястись как холодец. Гибкость и вялость - не одно и тоже Ваша расслабленность - это готовность к мощному сбросу энергии в момент контакта с целью Далее - в активную работу включается плечо, что позволяет работать прямыми руками как палками. Затем мы вводим в действие локоть и получаем уже знакомую ко каратэ и боксу дубинку в виде кулака, насаженного на предплечье. Но на этом не следует останавливаться - включайте запястье, идите дальше, до самых кончиков пальцев. Все тело должно стать гибким - но готовым моментально вонзиться в точку контакта.

Тело бойца не должно оставаться неподвижным Силу движению дает именно корпус, конечности лишь "доставляют" ее к цели и там "сбрасывают", "проводят" или другими способами воздействуют на противника. Подвижный корпус дает еще и преимущество в защите, затрудняя прицеливание и, с другой стороны, облегчая уходы и гашения (рис. 136).

Вы как бы "'сваливаетесь" с бьющей конечности противника, "падая'" вперед, на него - НА-ПАДАЯ, и вкладываете силу этого на-падения в удар (рис 137).

В отличие от бокса, вложение силы в удар происходит не по среднему кругу, а по малому, что затрудняет использование вкладываемой бойцом силы против него (рис 138)



Рис 136



Рис 137

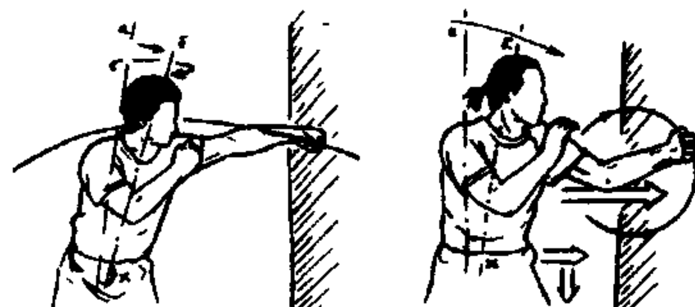


Рис 138

Поэтому направление удара редко оказывается перпендикулярным цели, а форма сброса[1] может быть самой разной - от простои черпающей до сложной спирально-восьмерочнои формы "мытья кувшина"

1. Скущс-режущая форма.

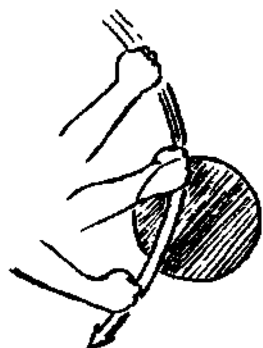


Рис 139

Воздействие производится вскользь, прорезая поверхносгь цели подобно полозу саней, возникающая сила направлена от себя, под углом к направляющим движения

2. **Раскрывающаяся форма.**

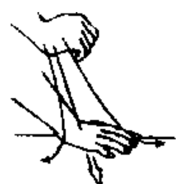
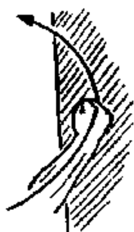


Рис 140

Ударная часть как бы взрывается, распускается под действием огромного сброса энергии

3. Рвущая форма.



Ряс **141**

Движение направляется по касательной к цели, как и секущая, но, в отличие от нее, "зачерпывает' поверхность цели боевой частью, те не режет, а зачерпывает, рвет

[1] **Форма** сброса непосредственная фодма воздействия на цель во время кимэ, определяется гем какую именно **траекторию проходит кулак** в то Бремя, когда он поражает цель

4. Хватающая форма.

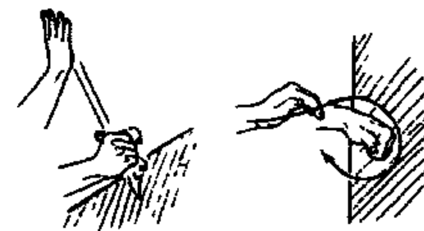


Рис. 142

Воздействие производится под углом, близким к прямому, боевая часть резко напрягается, как бы захватывая поверхность цели. Лучше всего это видно на примере кулака (рис. 143).

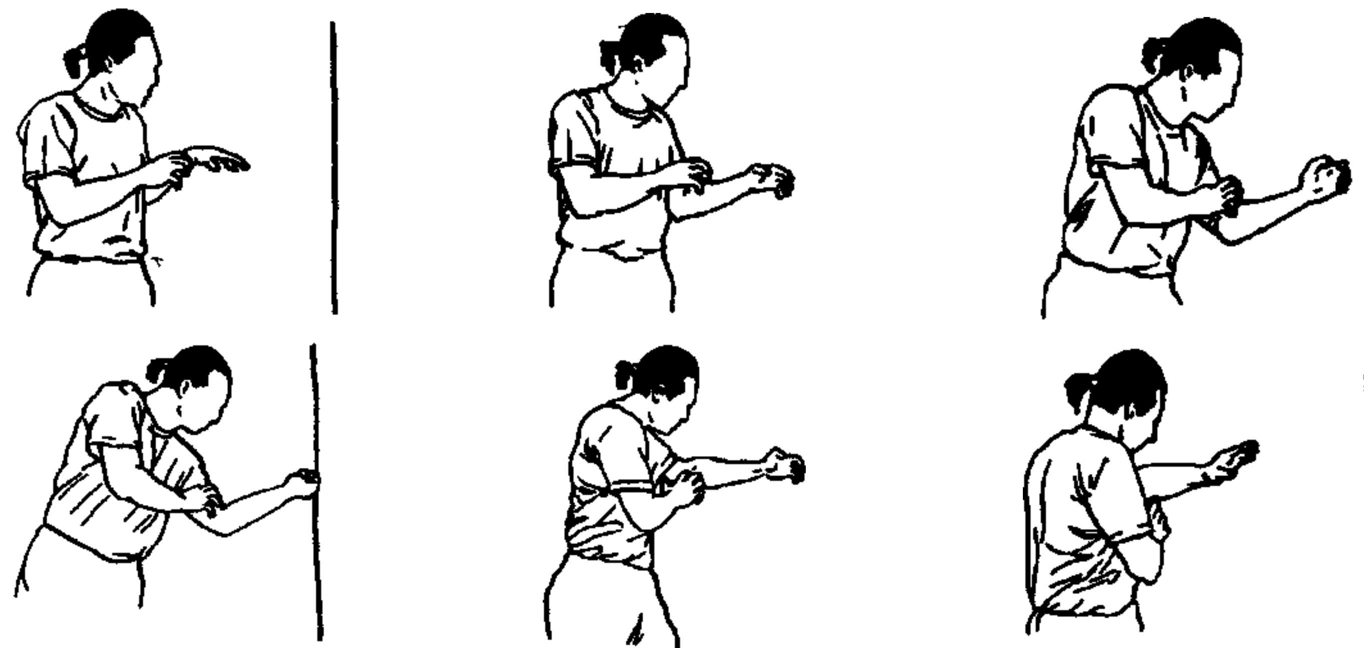


Рис 143.

5. **Сверляще-штопорная форма.**



Рис. 144

Похожа на хватающую, но сопровождается спиральным закручиванием руки, ввинчивающей удар в цель Сверлящая форма - при центре силы, двигающемся вдоль вектора удара. При сверлящей форме вектор силы проходит точно через руку, а в штопоре - нет, центр силы находится вне оси руки.

Эффект, ожидаемый от удара, может быть 4-х видов.

1. Дробящий эффект.

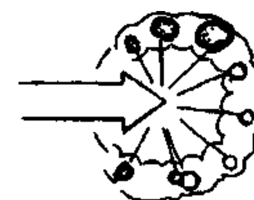


Рис. 145.

Полностью уничтожается пораженный участок, иными словами, после прямого удара такого типа в лицо человек оседает на месте, кости в точке удара ломаются

2. **Секуще-рехущнй эффект.**

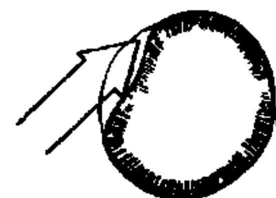


Рис. **146.**

Ощущение резкой боли в месте контакта, поражение поверхностное, иногда страдает только кожа и близлежащие мышцы

3. Проникающий эффект.



Рис. 147.

Повреждаются непосредственно внутренние органы за местом контакта, поражение сходно с компрессионно-гидравлическим - будто этот самый несчастный орган положили в полиэтиленовый пакет и с размаху шлепнули о стену. Этот эффект особенно популярен в Син-И.

4. Таранный эффект.

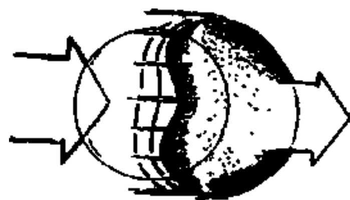


Рис. 148.

Энергия сбрасывается сквозь цель - это то, что так любят в американском кино, когда пятки подлетают выше головы, а он сам прилипает к стенке метрах эдак в 5-ти от вас, т.е. удар является также и очень мощным толчком, воздействующим на противника как на единое целое.

Удар не должен уходить от цели по той же траектории, по которой он пришел. Вместо этого он должен проноситься дальше, замыкая круг. Такой способ позволяет сохранить инерцию удара и использовать ее для нанесения следующего. Нанесение удара по малому кругу и по большому[1], на первый взгляд, существенно различаются, хотя форма воздействия И эффект могут быть одним и тем же (рис. 149).

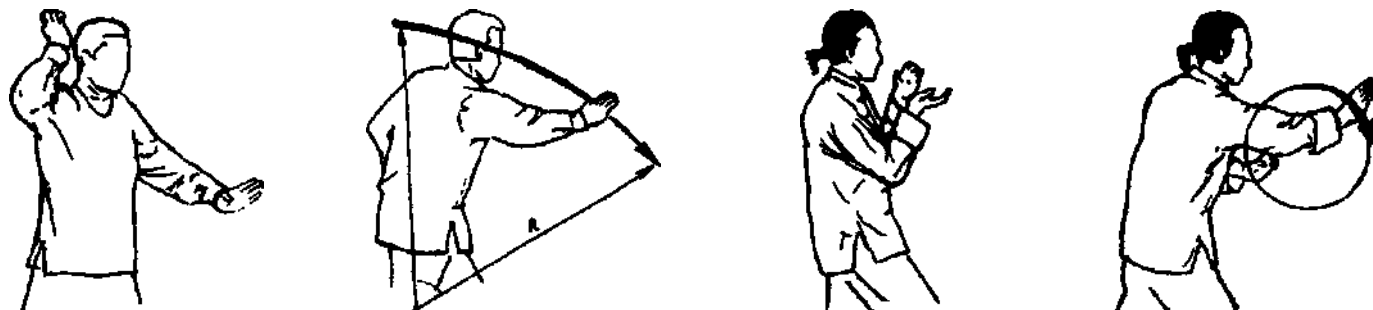


Рис. 149.

Если мы будем делать ставку на одну форму удара или добиваться какого-либо определенного эффекта, мы обязательно будем проигрывать, потому что невозможно сказать, почему один удар лучше или хуже другого, без учета ситуации, в которой он был нанесен. К тому же, аналогичные ситуации могут быть решены самыми разными способами. Если бы существовал строго определенный ответ на каждое действие, невозможно было бы существование такого количества разных стилей, ни такого количества разных приемов.

Особо хотелось бы остановиться на использовании в качестве основного разрушительного оружия локтей, наносящих наибольшее количество таранных ударов. Удары и защита локтями присутствуют почти во всех системах боевых искусств, но могут быть использованы с большим трудом, так как, согласно их требованиям, корпус требуется держать вертикально, а стойку сохранять широкой и приземистой, что сильно'затрудняет их применение (рис. 150).

Активные действия локтями требуют мобильной, прыжковой работы ног и включение в удар рукой всего корпуса (рис. 151).

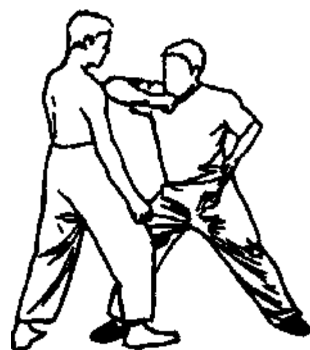


Рис. 150.



Рис. 151.

[1] Большой круг предусматривает вращение корпуса вокруг оси или центра.

Малый круг - центр вращения вынесен за пределы гела, так называемый "шар", который рекомендуют вообразить себе специалисты по "тайцзи".

Это позволяет локтю действовать очень широко и активно охотиться за прорывающимися сквозь первые линии мощными атаками противника. Так, в американском футболе нападающий легок и быстр, а защитник мощен и массивен. От него только требуется выполнить быстрый и короткий рывок, что локоть с успехом и выполняет (рис. 152), поражая короткими поперечными атаками те цели, которые оказываются в пределах его досягаемости. Ему нет нужды гоняться за целями, противник "дает" ему их сам (рис. 153).

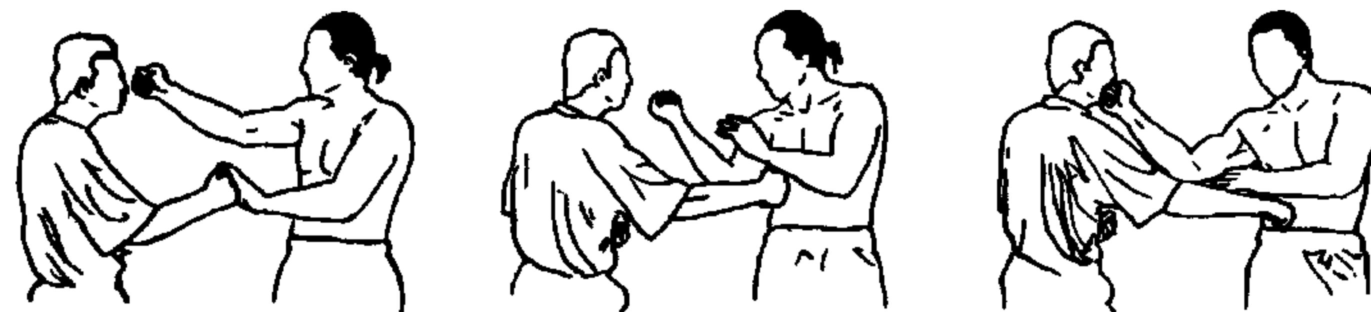


Рис. 152.

Одновременно с этим удары локтем хорошо развивают мускулатуру торса и используются как база для наработки движений рук. Включая в движение корпус, локти используются также для бросков и перемещений (рис. 154).

Большой простор фантазии дает работа локтем и кистью по принципу "наматывания - разворачивания", когда локти и кисть рассматриваются как два конца деревянного портновского метра, на который наматывается ткань (рис. 155).

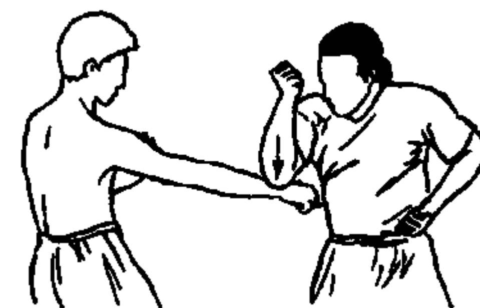


Рис. 153.

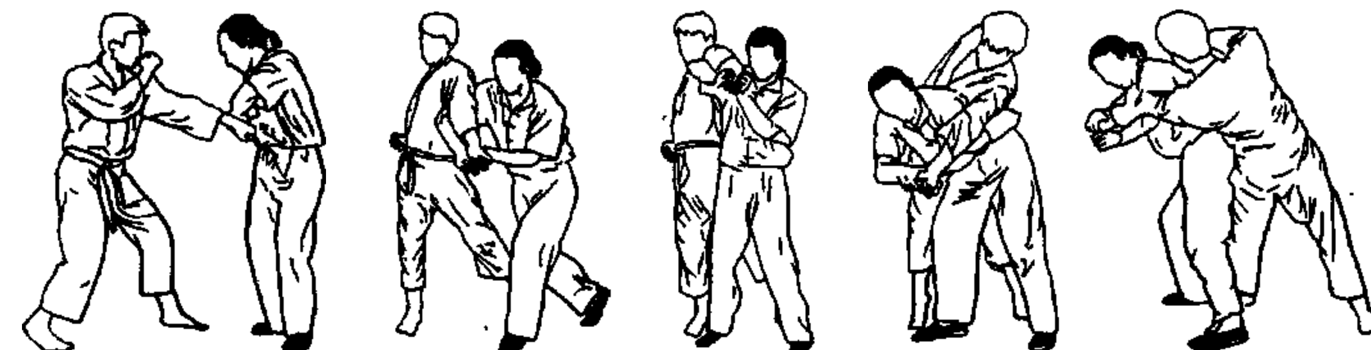


Рис. 154.





Рис. 155.

Используя локти наравне с остальными частями и трезво отдавая себе отчет в их возможностях, мы, по принципу "родственных связей", можем довести количество одновременных угроз до 6-ти или 7-ми[1] (рис 156а, б)



Рис. 156а



Рис 1566.

БАЗОВЫЕ УДАРЫ

Здесь мы предлагаем вам те удары, на основе которых, применяя разные способы сброса, мы можем разработать технику выполнения практически любой атаки руками. При отработке следите за правильным развитием атаки и переводите ее в захват или другой удар, стараясь максимально использовать вложенную в удар силу и положения, возникающие в его процессе.

Верхний прямой удар.

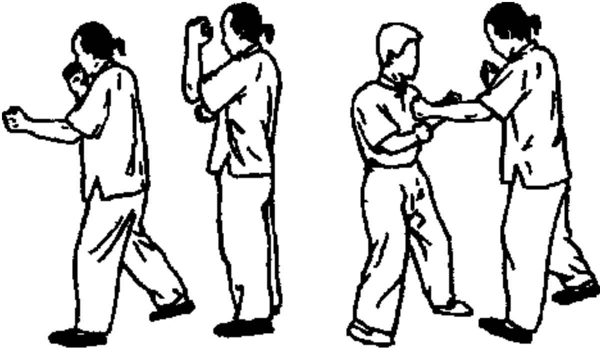


Рис 157

1 Поднимите руку вверх, как школьник, задающий вопрос.
2. Локоть начинает разгибаться, рука падает вперед.
3 Тело подхватывает движение руки, совершая выпад вперед в позицию хромого
4 Когда кулак уже направлен прямо в цель, происходит резкое выпрыгивание вперед "Шагом хромого"
5 Опусканием тела и его наклоном удар досылается в цель.
6. Все эти движения, начавшиеся в разное время, заканчиваются в едином мгновении - ударе

В целом удар выглядит так, как будто кто-то ставит на стойку пустую пивную кружку, одновременно двигая ее вперед. В Да-цзе-шу стараются не применять прямые удары, поражающие цель горизонтально, так. как при этом энергия используется недостаточно полно выгоднее бить либо сверху вниз, либо снизу вверх, используя естественные дуговые движения. Если же удар не наносится как единое движение, он уже будет слишком медленным для хорошего боя.

В момент контакта кисть бьющей руки делает добавочное движение, досылая в цель костяшки пальцев. Форму сброса следует выбирать в зависимости от желаемого эффекта.

Обратный прямой удар.



Рис 158

Обратный удар получится, если вы продолжите ту же дугу до крайней точки сзади, как у знаменитой статуи "Дискобол". Этот удар лучше всего выходит в стойке труса. В солнечное сплетение, в пах, в подбородок - "донышком" кулака

[1] Угроза - действие, потенциально опасное для противника, требующее принятия ответных мер Типа положения "шах" в шахматах Таким образом, угроза это атака или атакующее положение до вложения силы корпуса, до начала сброса

Нижний прямой удар.

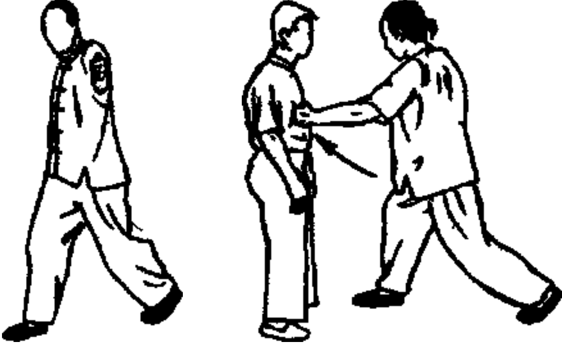


Рис. 159.

Движение руки то же самое, которым вы протягиваете руку для рукопожатия, разница лишь в скорости и в резкости подачи тела вперед. Удар врезается в тело снизу вверх под углом 25* к горизонтали, используя против партнера вес его собственного тела, как бы поддевая его. Движение в плече совпадает с разгибанием локтя.

Удар наносится с доталкиванием вперед - вверх трех нижних костяшек вертикального кулака.

Нижний поддевающий удар

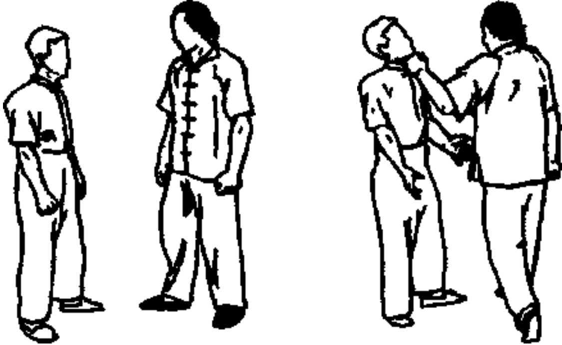


Рис. 160

Модификация предыдущего, с той разницей, что вместо трицепса, разгибающего руку, здесь работает бицепс, активнее сгибающий. Это движение напоминает уже описанный нами подъем руки школьником для вопроса.

Такой удар наносится опять же вертикальным кулаком почти вертикально вверх на очень короткой дистанции - в солнечное сплетение, подбородок, подреберье,

Обратный нижний удар.

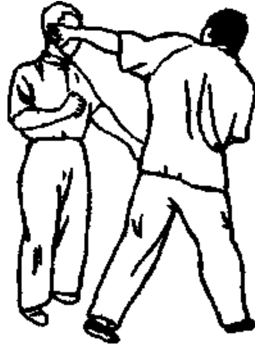


Рис 161.

Наносится, в основном, из стойки труса по косой поднимающей-опускающей дуге. Начинаясь как стандартный нижний удар, он выворотом передней опустошающей ноги превращается в некое подобие боксерского бокового. Сила может быть сброшена как в боковом, «к и в прямом, ударе. Обратите внимание на силу подворота на носке передней ноги - без него удар будет слабым.

Внутренний штопорный удар.

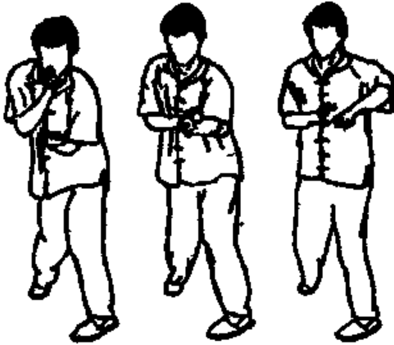


Рис 162.

Несколько напоминает каратэистскии цуки, с той разницей, что идет в цель не прямо с бедра, а описывает вогнутую дугу, и только когда локоть выходит на среднюю линию тела, от солнечного сплетения наносится мощный выталкивающий тычок вперед. Вкручивание кулака сопровождается зачерпывающим движением кисти, что досылает костяшки в цель. Кисть не "застревает" в ударе, а как бы отталкивается от цели, что обеспечивает быстрый возврат кисти назад.

Траектория удара имеет форму восьмерки, где один сегмент находится снаружи, а второй проворачивается внутри противника. Таким образом, течение КИ бьющей конечности ее прерывается, сила не уходит из рук, не зажимается, а проносится дальше по траекторий практически без потерь.

Сложная траектория удара обеспечивает выполнение на возвратной фазе удара либо загребающего действия, либо натягивающего действия на верхнем уровне.

Внешний **штопорный** удар.

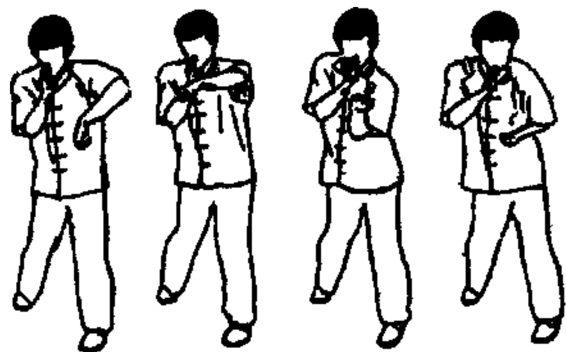


Рис. 163.

Обычно изучается первым, но мы решили веяного изменить традиционный порядок подачи, учитывая, что человек, читающий эту книгу, скорее всего, стоит на классической базе типа каратэ.

Движение совершается по той же траектории - восьмерке, но в обратную сторону- Рука вводится в бой сбоку - вперед, а сбрасывает силу прямо вперед, причем кулак в ударе проворачивается ладонью вверх, в отличие от цуки. Такой поворот, обеспечивает практически одновременное с ударом выполнение страхующего движения "давящий локоть".

Уппажнепае-медятащи "Ивовая корзина*.

Представьте, что грудная клетка это корзина из тонких ивовых прутьев, в которой лежат разные плоды. Вы видите дыру в этой корзине, и быстро, чтобы никто не заметил, выхватываете плод из корзины. Кулак-горсть сжимается ВНУТРИ корзины. Такой удар летит в цель очень быстро, поскольку рука расслаблена и буквально "взрьгаается внутри цели. Миллионами лет эволюции тела всех животных, живущих на земл*. ириспособлены противостоять Давлениюи ударам снаружи - этот же удар «взрывается*- изнутри. Защиты практически нет - внутренние органы поражаются даже сравнительно слабым ударом.

Не забывайте что в ударах рук огромную Р°ль играет подача корпуса вперед с одновременным подскоком задней ноги к передней. Все вместе взятые, эти элементы обеспечивают поистине пушечный удар.

Подводя итоги по базовым ударам, можно отметить следующие стилевые особенности:

1 Конечность никогда не возвращается тем же путем, которым пришла в цель.

i Она производит боевые действия как во время ввода в бой, так и во время ее вывода оттуда.

3 Удар^ыполняется естественно, единым движением ненапряженной руки, с вложением в момент проворота силы всего тела и проносным моментом сброса силы, что использует до 80% возможного вложения силы вместо каратэистских 10-15%.

ИСКУССТВО ЗАХВАТА

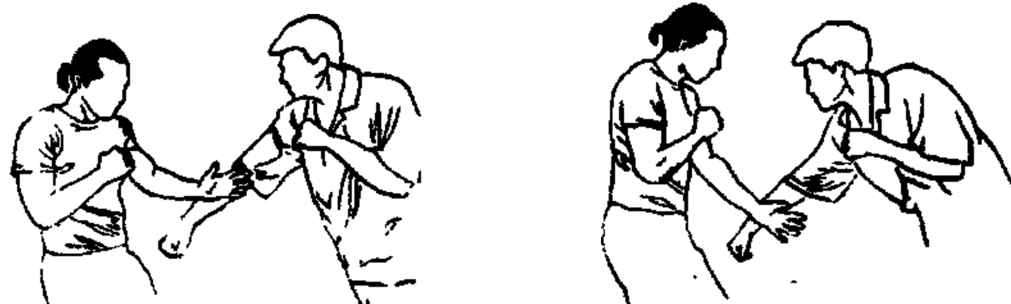




Рис. **164а.**



Рис. 1646.



Рис. 164в.

Любая боевая система, если она претендует на звание универсальной и истинно боевой, обязательно должна нести в себе способы эффективной нейтрализации на любое внешнее или внутреннее воздействие, с которым сталкивается ее сторонник. Ведь ангина - это тоже угроза здоровью и жизни бойца, так же, как столкновение с начальником на работе или словесная перепалка в очереди Душевное здоровье тоже здоровье, не так ли? А универсальная система должна базироваться на единых принципах, гарантирующих неуязвимость в любой ситуации. Даже если не выходить за рамки собственно кулачного боя, - подумайте, как, например, айкидока сможет эффективно противостоять хлесткому удару пальцами по глазам или сложному по траектории мастерскому удару ногой, если он сам так бить не умеет и ранее с этими видами атак не встречался? Посмотрите сами - разве кто нибудь атакует так, как принято атаковать во время демонстрации техники айкидо? Лишь очень немногие люди из тех, кто, кроме айкидо, ничем не занимались, в состоянии будут правильно прореагировать на такую атаку. Для этого необходим хотя бы солидный опыт каратэ. Сами айкидоки признают, что противостоять атакам каратэиста уровня первого дана возможно, только имея не ниже второго или третьего дана айкидо.

Да, очень трудно научиться защищаться, не умея нападать, - разве такая система может быть названа истинно боевой? Это тихая и безобидная игра, которой упитанные дяденьки занимаются в элитных, комфортабельных залах. Это даже модно, как и теннис, но, в отличие от этой игры, не требует таких усилий.

...Вот так и думает какой нибудь молодой кикбоксер, от души посылая в цель набитый кулак. Но удар проваливается в пустоту, неожиданно жесткие пальцы больно впиваются в предплечье, и он с досадой отмечает, что теряет равновесие. Надо бы сделать шаг - вон туда, и следующий удар расставит все по своим местам. Но нет, одного шага вроде недостаточно, нужен второй... и поднявшаяся для него нога вдруг не находит опоры. При судорожной попытке сохранить равновесие руку пронзает острая боль, и перехватывает дыхание, вышибает искры и слезы из глаз жесткий удар затылком об асфальт.

Нельзя надеяться на успех в бою, имея в своем арсенале только удары или только броски, как нельзя будет есть, только открывая или только закрывая рот. Не спорю, профессор Уэсиба с легкостью опрокидывал своего противника, это несложно, владея, кроме айкидо, еще четырьмя школами джиу-джитсу. Как можно научиться реальной защите от реального удара, если в твоей школе он считается "грубым", и вследствие этого твой спарринг-партнер из той же школы не умеет его правильно нанести? Нет неправильных ударов - есть люди, неправильно и не к месту их выполняющие. Намеренно сужать свои рамки - все равно, что играть Бетховена на балалайке, какими бы высокими материями это не объяснялось.

В этой главе речь пойдет о захватах как о древнейшем и надежнейшем способе воздействия. Захват коренным образом преображает любую схватку, препятствуя разрыву дистанции и давая возможность реагировать на мельчайшее движение противника. Старинное окинавское каратэ исповедовало принцип ИККЭН ХИСАЦУ - удар наповал, и его неотразимые удары действительно несли смерть. Сегодня же мы видим каратэистов третьего, четвертого и даже пятого данов, часами нещадно избивающих друг друга на потеху публике. Что же произошло с каратэ, куда делась эта молниеносная неотвратимость, откуда зялся такой FOOL-контакт? Очень просто - из каратэ убрали захват. Раньше одна рука тянула на себя, а вторая била. Сила удара удваивалась за счет рывка на себя, и противник почти не мог уклониться, не говоря уже о защите захваченной рукой (рис. 165).

Захват руки и удар соседствуют друг с другом и неразрывно связаны между собой. Ни один удар не будет достаточно эффективным, если его не подстраховать захватом, ни один захват he удастся, если по скорости будет уступать *удару.* Если движение бойца выставлено правильно, то захват в удар и удар в захват переходят плавно и не заметно для самого бойца. Ему не нужно решать предварительно - хватать или бить. На руке или любой другой конечности имеются участки, которые? наиболее подходящи для нанесения удара Как правило, эти же участки используются для совершения захвата Сжимая руку в кулак, мы можем истолковать это движение и как удар кулаком и как захват. Каждой ударной зоне соответствует зона захвата (рис. 166).



Рис. 165. Рис. 166.

Захват можно сделать не только кистью, но и локтевым и подколенным сгибом, подмышкой, зубами и даже животом или шеей.

Несколько уйдя в сторону, чтобы пустить вскользь удар, мы тут же сковываем противника захватом, не давая ему возможности ударить другой рукой или ногой. Сделать такой захват - это и есть основная цель боя. Теперь вы стоите в более выгодном положении и без помех наносите свой удар, как по макиваре.

О важности боевых захватов свидетельствует то, что в любом из сотен стилей китайского у-шу присутствуют разделы цинь-на и фаньцинь-на (искусство боевых захватов и борьбы с ними), которые зачастую изучаются как надстилевая дисциплина.

Ведь, что ниговори, способов сломать человеку сустав без особого труда не так уж много, так же, как, впрочем, и ударов, которые в состоянии нанести человек. Приемы напоминают слова, их составляющие элементы, т.е. удары и захваты напоминают звуки нашей речи. Боевые стили не более чем манера человека говорить Вы можете переставлять слова, в разных языках слова могут звучать по-разному, но значить они будут одно и тоже, как бы ни произносились. Нельзя требовать от человека, чтобы он как попугай разговаривал цитатами из "Войны и мира", или пользовался только теми словами и оборотами, которые там содержатся. Человек пользуется языком, чтобы говорить, а не чтобы передавать традицию от отца к сыну, как говорится в легендах о всяких "боевых мастерах", которые сами эти легенды и придумывают, - ведь все было когда-нибудь придумано, и не имеет значения, вчера или две тысячи лет назад. О каком прогрессе может идти речь, если древний стиль считается лучше современного. Неужели кому-то хочется идти на танк с рогатиной? Современные боевые стили ни в коем случае не утратили ничего, что было полезным в старину, - только ненужное отмирает за ненадобностью. Руки и ноги людей сгибаются так же, как и пять миллионов лет назад, сердце стучит слева, единственное, что изменяется - это объем мозга. Неужели современному врачу не под силу придумать, куда ткнуть человека, чтобы причинить ему боль? Неужели не удастся выбрать оптимальные способы нанести удар из нескольких сотен возможных движений руки? Современники диверсант подготовлен ничуть не хуже средневекового ниндзя, и в его арсенал входят приемы ничуть не менее смертоносные.

ЧТО ТАКОЕ БРОСОК

После того, как мы изучили методику нанесения удара, необходимо рассмотреть боевое использование возвратного движения руки. На начальной стадии все удары наносятся от себя, но на более высоких ступенях часто применяют движение руки на себя, которые используют инерцию покоя нашего тела. Для того, чтобы нанести такой удар, нужно освоить другое движение - рывок.

Рывок - это захват одежды, волос, кожи или конечности противника. Если захватить противника за кожу, органы и т.п., и сильно, как при перетягивании каната, дернуть на себя, это, как правило, приводит к резкой боли, потере равновесия, потере инициативы или даже к серьезным травмам внутренних органов и смерти. Так, например, бойцы стиля "Вин Чун" резким рывком за руку могут вырвать ее из плечевого сустава, при этом порой в результате резкого удачного рывка ломаются шейные позвонки, так как голова, "не успевающая" за движением туловища, всем своим весом откидывается назад. Грозную славу заслужили орлиные когти стиля "Инь-Чжао", с помощью которого императорские гвардейцы-маньчжуры вырывали внутренности противника. Человек, владеющий стилем "тигра", войдя в боевую ярость, тоже был способен на это.

Но чтобы поразить человека рывком, вовсе не обязательно прикладывать такую большую силу - например, широко применяемое во вполне современном хапкидо вырывание дыхательного горла при помощи захвата большим и указательным пальцем, без особого труда способна сделать каждая вторая женщина (рис. 167).

Удары в большинстве своем направлены от себя, сочетание удара и последующего рывка делает КПД движения максимальным, а в сочетании со встречной работой другой руки сила удара может быть увеличена вдвое. Мы как бы натаскиваем противника на кулак. Таким образом создается два направленных' в противоположные стороны движения, которые затрудняют противнику уход от удара. В данном случае эти движения направлены вдоль одной линии, но если их направить вдоль двух разных линий, а еще лучше пустить по воображаемой окружности, как на рис. 168, то получается мощный опрокидывающий момент, который именно и представляет собой бросок. Итак, бросок - это сочетание одного или более ударов или толчков с одним или более захватом. Исходя из этого, мы сейчас можем выделить только два типа бросков: первый - сваливание, второй - подсечка, подножка, подбив. Первый заставляет противника как бы "споткнуться" о препятствие либо удар, второй, наоборот - выбивает опору из под ног противника; первый - голова двигается - ноги стоят, второй - голова на месте - ноги бегут.

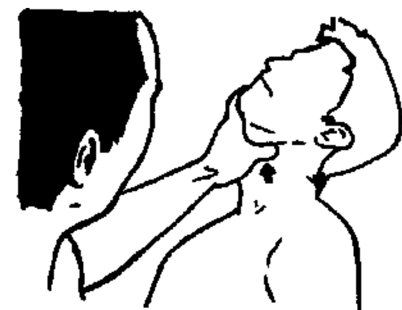
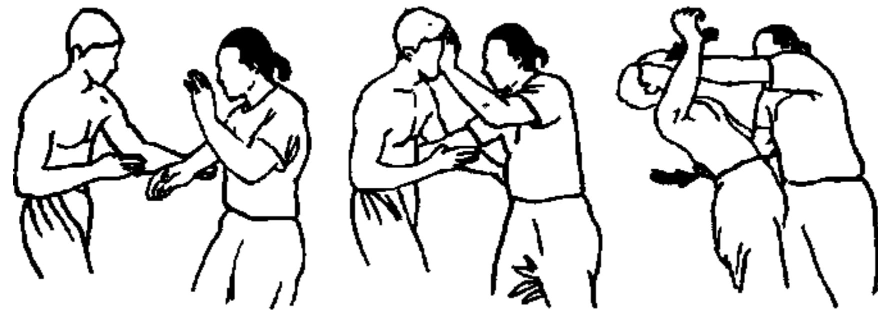


Рис. 167.



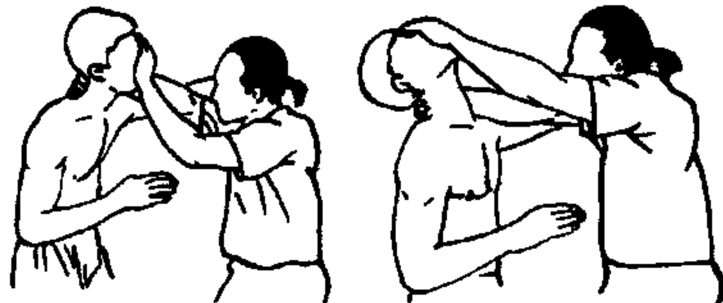


Рис. 168.

В любом виде борьбы и в любом броске мы видим две силы - толкающую и ведушую, причем в качестве ведущей, как правило, употребляется захват руками или изгибами конечностей, прочно удерживающих одежду или тело противника, тогда как в качестве инструмента для приложения толчкопой силы могут быть использованы спина, бедро, грудь, колено, стул, ограда и т.п. Самый простейший способ бросить противника - это придать его телу вращение по одному из трех базовых кругов или их производным. Такие броски используются в дзю-до вольной борьбе, самбо и других спортивных стилях.

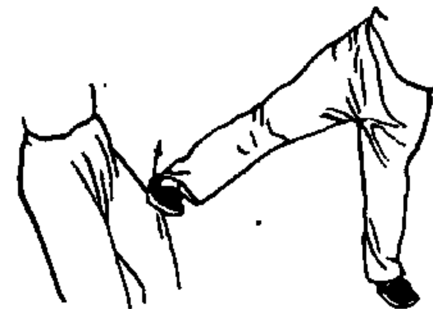
Траектории сброса в форме восьмерки и так называемых узлов практикуются в несколько более сложных бросковых системах типа айкидо, хапкидо, дзго-дзюцу, багуа-чжан и некоторых формах тайцзицюань,

ЕДИНАЯ ФОРМА

В мире существует несколько тысяч видов и направлений боевых искусств. Это сотни тысяч приемов и техник, но, рассматривая более подробно каждую из систем, мы быстро убеждаемся в том, что большинство приемов^ описанных ими, практически идентичны, и различия, которые мы можем замечать, обусловлены скорее не каким-то древним секретом этих школ, а скорее национальными обычаями, особенностями одежды и оружия, применяемыми в данном регионе. Поэтому, одевая японские хакама или индонезийский сарон, мы, тем самым, видоизменяем свою технику, формируем в своем сознании образ боевого искусства, который мало вяжется с реальной жизнью. Костюм-тройка и туфли на кожаной подошве лишают вас возможности полноценно действовать в критической ситуации. Поэтому я считаю, что белое кимоно умнее будет сохранить для публичных показов и торжественных церемоний, а тренировочную одежду постоянно менять, так же, как и место занятий. Единой должна быть не форма одежды, а форма движения.

Например: хапкидо часто называют искусством тысячи ударов ногами. На самом деле их можно насчитать не более 250 с небольшими вариациями. Этого достаточно, чтобы почти любое движение ноги классифицировалось как удар, или то, что практически любое движение ногой можно использовать как удар.

Но пойдем дальше. При дальнейшем рассмотрении этих ударов ногой мы сможем убедиться в том, что это опять-таки вариации нескольких основных движений, возникающие в результате разных способов сброса энергии (рис. 169а, б).



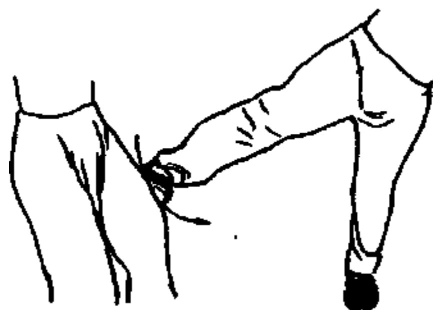
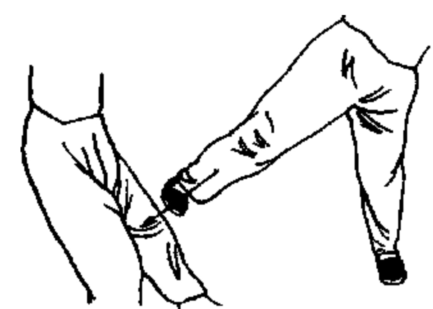


Рис. 169а.



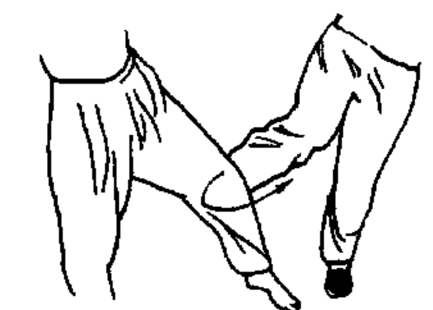


Рис. 169б

Это прямые удары вперед и назад, удары по дуге внутрь и наружу и веерные удары внутрь и наружу, снабженные усилениями в виде прыжков, разворотов, падений и подкатов (рис. 170).

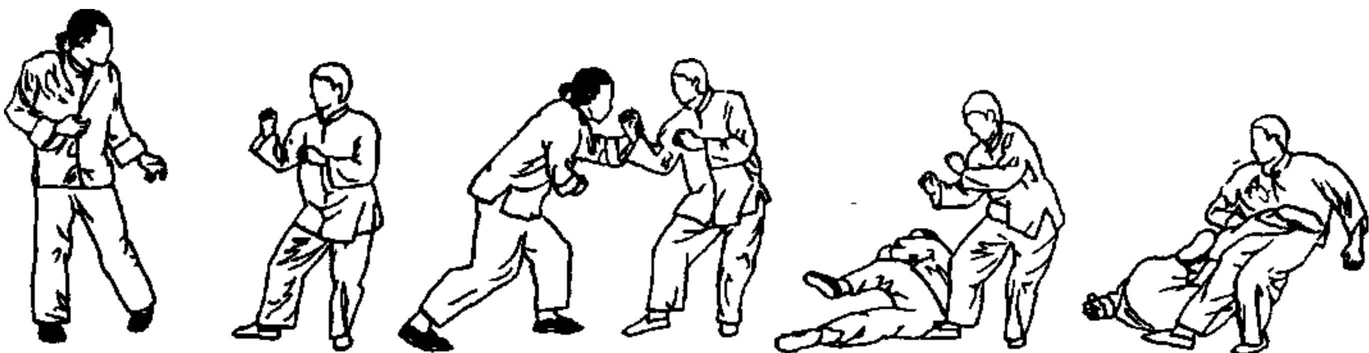


Рис. 170.



Рис. 171.

ВНИМАНИЕ!

Наступает волнующий миг. Сейчас вы получите ключ ко всем ударам ног, которые только могут быть выполнены в любой школе на любом уровне подготовки. Обратите внимание на двух бедных родственников, незаслуженно обделенных вниманием - это ВЕЕРНЫЕ ПИНКИ внутрь и наружу или, согласно общепринятой классификации каратэ, микацуки-гэри и ура-микацуки-гэри.

Из них можно вывести практически любой удар, поскольку они включают в работу наибольшее количество мышц ноги и тела (рис. 171).

Выполняя веерные удары, вы создаете основу для практически любого удара ногой.

Рассмотрев таким образом все возможные удары руками и их взаимопревращения, мы можем выделить два основных удара, из которых производятся ВСЕ удары, захваты, подставки и уводы руками. Это внутренний и внешний штопорный удары (рис. 162, 163 в главе "Базовые удары")-

Количество их вариаций безгранично. Любое движение рукой можно совершить с их* помощью.

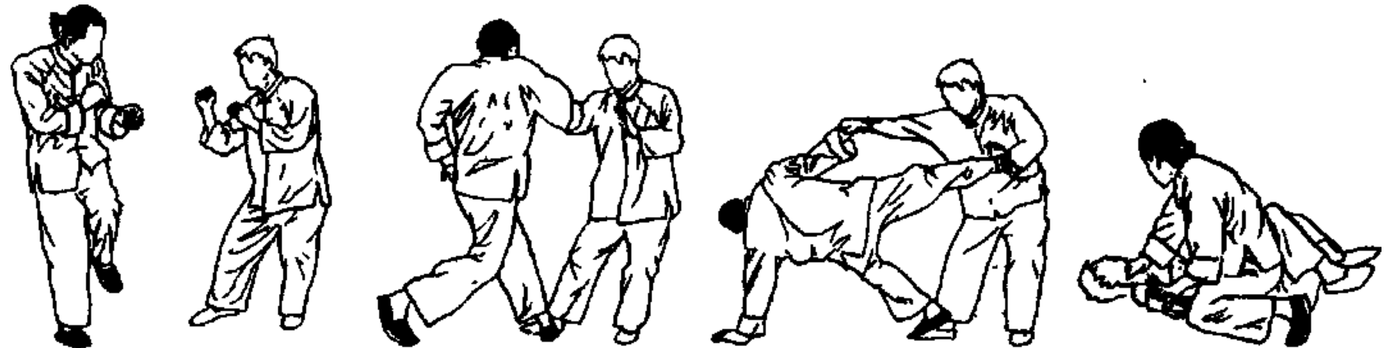


Рис. 172.

Круги ног не являются застывшей канонической формой, их можно вытягивать (рис. 172), довивать восьмерками и спиралями, сворачивать узлами. Промежуточной формой между всеми ударами *рук* и ног является восьмерка, выполняемая одинаково как руками, так и ногами (рис. 173а, б, в, г).

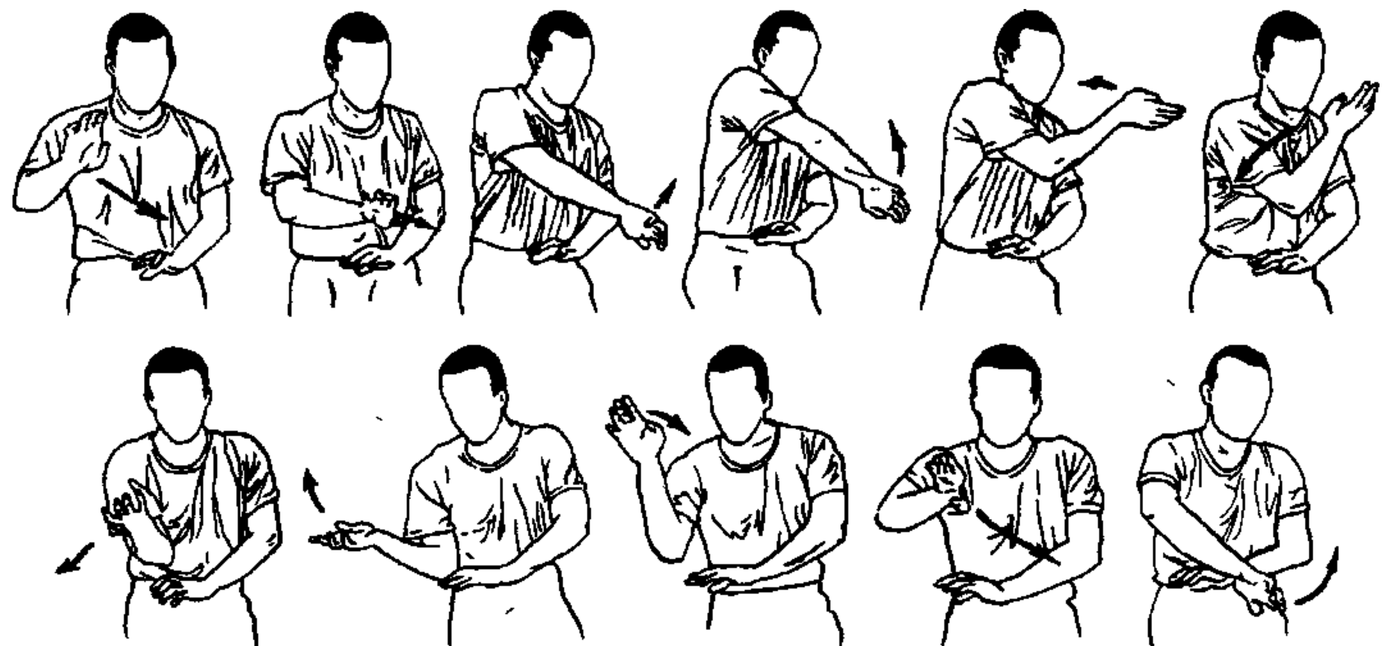


Рис. 173а.



Рис. 1736.



Рис. 173в.

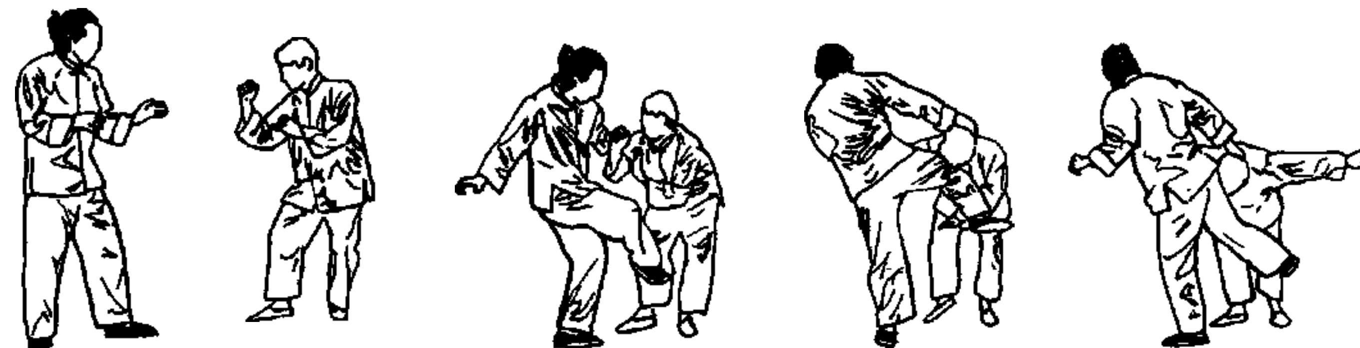


Рис. 173г.

Используя разные сбросы энергии, можно практически любой удар превратить в какой угодно другой (рис. 174) и выполнять с его помощью самые разные действия. Значение имеет только вид энергии, который вы решили применить.

Теперь вы видите, что движения, которые нужно отрабатывать и на которых нужно строить свою одиночную тренировку, действительно можно пересчитать по пальцам (рис. 175а — 175к).



Рис. 174.

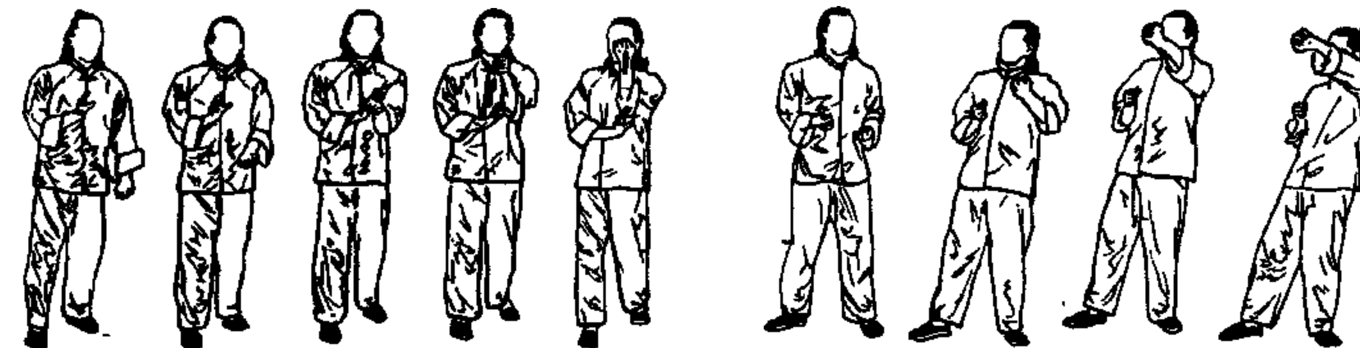


Рис. 175а.

Рис. 1756.



Рис, 175в. Рис. 175г.



Рис. 175и.



Рис. 175к.



Рис. 175д.



Рис. 175е.



Рис. 175ж.



Рис. 175з.

Опирайтесь на эти движения в выставлении силы и точности удара, выполняйте с их помощью дыхательные упражнения и формы Нэйгун, и ваше мастерство будет неуклонно расти, поскольку нет движений, корнем которых не являлись бы эти "пять пальцев".

Движения с оружием выполняются точно так же, как и без оружия, гертому действия, направленные на' вооруженного противника, принципиально ничем не отличаются (рис. 176 а, б,, в).

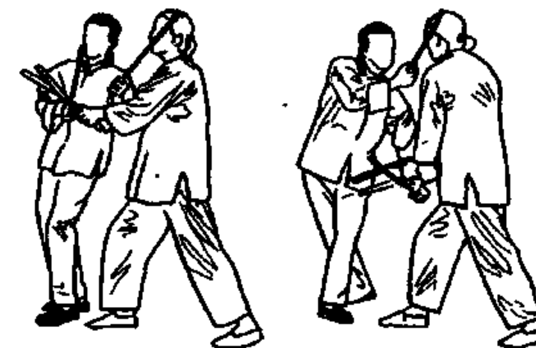
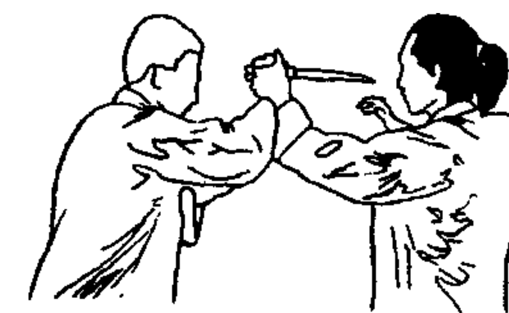


Рис. 176а.



Рис. 1766.





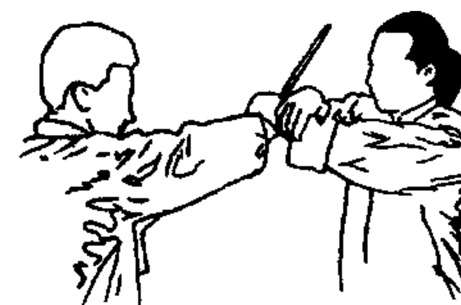




Рис 176в

ЗМЕЯ В ТРАВЕ (ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НОГ)

..Однажды, жарким летним днем, молодой парень шел через густые заросли высокой травы. Может быть, это был монах, может, крестьянин; может, он был учеником какого-нибудь знаменитого мастера кунг-фу, а может и нет; в конце концов, он мог быть всего-навсего глухонемым попрошайкой - это не важно. Зачем он полез в травяные дебри - тоже не имеет значения - наверное, искал там что-нибудь, а может, просто решил срезать дорогу, - он и сам забыл о своей цели, когда вдруг неожиданно наступил на притаившуюся в траве змею.

Будь ты хоть ученик, хоть даже сам великий мастер - перед смертью все равны, а поэтому наш путник, недолго думая, что было сил подскочил вверх, пытаясь на лету стряхнуть обвившуюся вокруг ноги гадину. Упад на спину, взмахнул ногой еще, еще раз, - живая удавка отлетела в заросли, но тут же, шипя, поползла обратно, неразличимая среди травы. Юноша резко вскочил на ноги - гнездо у нее тут, что ли? - и, широким круговым взмахом ноги примяв траву вокруг себя, принялся наугад топтать ее, опасливо вздергивая колени вверх, надеясь не подпустить змею к себе. Но та была уже тут как тут - и снова оплела ногу, пытаясь вонзить в нее ядовитые зубы.

Благодаря небеса за то, что, несмотря на жару, он все-таки намотал обмотки, парень снова изо всех сил задрыгал ногой, держа руки подальше от опасной твари. После нескольких отчаянных рывков ему все-таки удалось снова сбросить живую петлю, и он принялся яростно топтать змею, не дожидаясь, пока она набросится на него снова.

Но не успел парень расправиться со своим врагом, как вдруг снова послышался шорох. А вдруг она не одна? - Страх прокатился по телу ледяной волной - и, высоко подпрыгивая, почти летя над верхушками зарослей, незадачливый путешественник бросился прочь из гиблого места...

...Может быть, он был просто глухонемым нищим, который, не умея говорить, пытался потом заново изобразить перед случайными зрителями это происшествие, попеременно изображая то стелющуюся по земле гибкую смерть, то собственные отчаянные прыжки. А может быть, он действительно был учеником великого мастера, и через некоторое время, отдышавшись и поразмысля, решил похвастаться перед учителем новым комплексом перемещений и ударов ногами "Змея в траве".

А может быть, это сам мастер наблюдал издали, как, нелепо задирая ноги, скачет в травяных зарослях неуклюжая деревенщина, и было это зрелище для него, как яблоко для Ньютона, - но это, право же, тоже не важно.

Важно то, что есть такой комплекс: "Змея в траве". И есть состояние человека, пытающегося избежать укуса змеи, скользящей между стеблей. А остальное легко придумать и самому...

Боевое мастерство в буквальном смысле опирается на ноги. Ноги - это корни нашей силы, могучее средство атаки и защиты. Удары ногами всегда дают преимущество перед руками в дальности и силе, а при правильной тренировке могут дать еще и значительное превосходство в скорости.

Слабыми сторонами боя ногами является повышенная травмоопасность этих техник, а также проигрыш в свободе перемещений: ведь ноги прежде всего должны ходить и только потом - бить. Если вам в бою повредят руку, вы все-таки сможете как-то защищаться - в конце концов, вы сможете попытаться убежать. С поврежденной ногой вы попадете в гораздо худшее положение и будете полностью во власти противника. Само собой, ему будет не лучше, если вы первым успеете травмировать его ногу.

Вот и получается, что залог успеха в бою - это постоянные атаки ног противника, упреждающие атаки, так как защитить ноги очень трудно - ведь они "прижаты" к полу весом тела, их так просто в сторону не уберешь. Поэтому наиболее практичным будет основное внимание уделять перемещениям и ударам ногами.

С точки зрения энергетики первенство техники ног также неоспоримо: ведь практически во всех боевых системах средоточием жизненной энергии считается нижний даньтян - область в низу живота, где сходятся воедино мощные мышцы бедер, таза и брюшного пресса. Расшевелить, разработать этот центр проще всего с помощью разнообразных активных действий ногами.

В соединении с правильной техникой рук ноги дают огромный перевес над любым противником. Ударом ноги очень легко попросту убить человека, не приложив даже особых усилий.

Канонические стойки, принятые в большинстве боевых искусств, приземисты и широки. На соревнованиях мы редко встречаем'людей, умеющих использовать их в бою. В основном там используются перемещения-прыжки классического бокса или же нечто -им подобное. Тем не менее, изучая классику традиционных восточных стилей, люди вынуждены стоять в низких стойках, заранее зная, что никогда не будут их применять.

Давайте подойдем к делу практически - чего мы хотим от позиции? Или, другими словами, как соединить в стойке подвижность, универсальность, устойчивость и - почему бы и нет? - удобство?

Прежде всего - безопасность для ног. Их должно быть легко защитить или убрать из-под удара (рис. 177а, б).

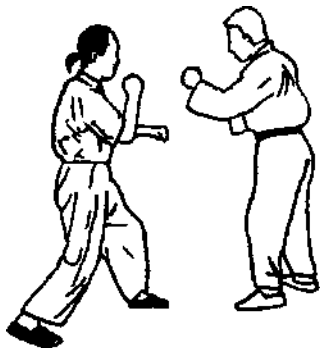







Рис. 177а. Рис. 1776. Рис. 178.

В стандартных стойках выполняется первое, но второе весьма проблематично. Не зря в тайцзицюань говорят, что вес никогда не должен быть перераспределен поровну между двумя ногами, он должен "гулять" от одной к другой, что даст возможность убрать "опустошенную" ногу или нанести ею удар. Широкая стойка, так любимая в каратэ, заставляет нас нарушить принцип сохранения энергии, принцип сохранения пространства и принцип сохранения времени, поскольку такая стойка требует больших энергозатрат и, значит, менее мобильна. Нога находится в опасной близости к противнику, и любое перемещение требует совершение лишнего движения, необходимого для переноса веса с ноги на ногу. Эта слабость широко используется хапкидоистами, которые часто ловят своих противников на опережение ударом ноги, поскольку в момент переноса веса очень трудно сохранять надежную защиту.

Классические стойки целесообразны как базовые статические упражнения типа цигун, но применение их в бою себя не оправдывает. Раскрыв "Тао Джиг Кун До" Брюса Ли, мы видим его вывод относительно положения ног: "Ноги должны быть согнуты, ноги должны быть под туловищем". Что мы и видим в таких стилях: Син И Цюань, Хоу Цюань, Хапкидо, Паль Гве Квон (рис. 178).

При таком положении ног очень легко маневрировать, двигаясь практически в любом направлении, выпрыгивать вверх и опускаться вниз, не теряя при этом равновесия. Существует ПРАВИЛО МАЛЫХ ШАГОВ, которое гласит: "Лучше сделать несколько мелких шагов, чем один большой; нанести несколько точных ударов, чем один сильный". Во время длинного шага или удара очень трудно сохранить защитный потенциал своего тела, скорее всего, вам не удастся отразить атаку противника, для которой у него будет времени тем больше, чем длиннее шаг.

Согнутые ноги дают больше свободы-движениям ног. Полностью согнуть или полностью разогнуть ноги означает загнать себя в угол. Ваша рука теперь - как "зашахованный" король на шахматной доске: двигаться необходимо, а любое движение ведет под удар противника. Полностью распрямленный сустав легко ломается, полностью согнутый лишает всю конечность возможности двигаться. Существует несколько способов работы согнутой ногой: от бедра, от колена, от ступни, которые, сочетаясь друг с другом, дают большую устойчивость и подвижность.

Первый способ - движение от ступни, часто применяется боксерами, прыгающими на ринге. В методологии Да-цзе-шу он обозначается как вороний шаг. Вообще изучать удары ногами лучше всего с удара в прыжке, поскольку здесь обе ноги одновременно отрываются от пола и, практически не меняя взаиморасположения, переносятся на новое место. Удар в прыжке мало чем отличается от перемещения прыжком, разве что одна нога приземляется не на пол, а на выбранную цель на теле противника (рис. 179).

Следует помнить, что прыжок не самоцель, вам вряд ли придется выбивать всадника из седла. Прыжок - это способ быстро доставить ваше тело в нужную точку, практически не нарушая защитного потенциала вашей позиции. Это самый верный и легкий способ обучиться вкладывать в удар вес всего своего тела. Это способ уйти от подсечки или неожиданно сорвать дистанцию. Прежде всего, прыжок - это движение не вверх, а вдоль земли и, естественно, самым первым прыжковым действием является наступание на ногу (рис. 180 а, б, в) и топающий удар в колено или бедро противника (рис. 181).



Рис. L79.







Рис. 180а. Рис. 1806. Рис. 180в. Рис. 181.

Второй способ напоминает добрый старый чарльстон: здесь в основном работает коленный сустав, а движения ног напоминают каратэистские маэ- и маваши-гэри. В этом способе перемещения основными являются равновесная и восьмисторонняя позиции, а мощные и неуловимо быстрые движения ступней с успехом применяются для наступов и ударов по ногам противника. Практически не используемые колени остаются в запасе.

И, наконец, третий способ - ходьба "от бедра" - наиболее мощный и энергоемкий способ, при котором высоко взлетающие колени могут служить даже для сбивания атак в живот и грудь, а перемещения легко превращаются в высокие удары ногами в голову, конечности и грудь противника. Этот способ ходьбы является первым базовым упражнением как в обучении бою ногами, так и в сведении техник ног и рук.

ПРИМЕЧАНИЕ. Так как во время тренировки необходимо стремиться к наиболее полной проработки мышц тела, основу для тренировки должны составить именно веерные удары, как наиболее энергоемкие.

Основой, "заготовкой" для всех этих ударов является положение согнутой ноги, которая легко трансформируется в любую другую нужную вам форму удара. Движения ног в перемещениях абсолютно идентичны ударам и подразделяются на такие же способы шагов (рис. 182).

В соответствии с принципом "вперед - назад" удары ногами делятся на две группы: передние и задние. Наносить удары точно в сторону нецелесообразно, проще довернуться до переднего или заднего положения, что, к тому же, существенно усилит удар (рис. 183, 184).

Положение тела во время переднего и заднего удара легко формулируется этим рисунком, который называется "волшебный перевертыш" (рис. 185).

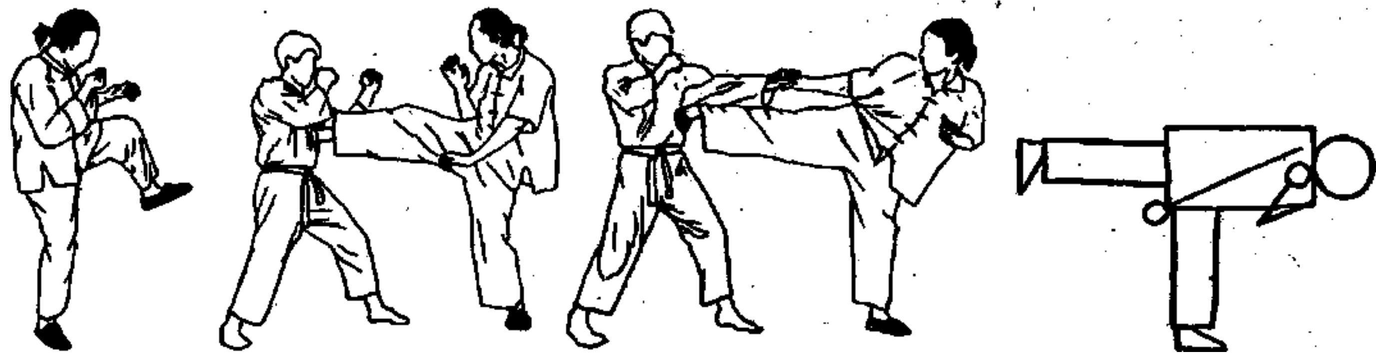


Рис. 182. Рис. 183. Рис. 184. Рис. 185.

Обратите внимание на-положение рук, прикрывающих пах в случае переднего и заднего удара

Передний удар наносится в тот момент, когда вы "лезете" на противника, и позволяет использовать в бою одновременно три конечности - руки и ногу. Если же ваша атака срывается, вы резко уклоняетесь, уходя поворотом назад в положение заднего удара, на который и напарывается ваш противник. Это именно задние удары часто бьют в лицо и голову. Чем выше вы бьете, тем ниже находится ваша голова в этот момент. Руки дают вам дополнительный упор, посылая свою силу вдоль спины в бьющую ногу. Если в этом положении вашу ногу захватит противник, вы легко уйдете кувырком или нанесете удар другой ногой, что каратэисту сделать будет гораздо труднее.

При ударах ногами следует прежде всего сохранять контроль за положением тела. Для этого необходимо добиться того, чтобы движения рук и ног были взаимонезависимы; так же, как у нормального человека движения рук не отражаются на движении ног, так и вы должны, уметь выписывать любые вензеля в воздухе, не теряя при этом контроля над руками. На более продвинутых стадиях руки, как мощные рычаги, разворачивают ваше тело и бросают его туда, куда вам необходимо, используя технику НЕВИДИМЫХ СТУПЕНЕЙ.

Невидимые ступени - важное подспорье и для самих ног, которые благодаря им могут совершать множественные атаки и двигаться по, казалось бы, невероятным траекториям. Невидимые ступени заключаются как бы в отталкивании от созданного в нужном месте "узла" инерции, возникающего в результате того, что в "скрученных" участках траектории центр силы не совпадает с центром тяжести движущегося звена, что позволяет как бы отталкиваться центром силы от центра тяжести и наоборот (рис. 186).



Рис. 186.

Неправильным будет считать цепь последовательных движений ноги с момента отрыва от пола до момента контакта. Доставка ноги на ударную позицию НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ударом. То, что нога поднялась, еще не значит, что она обязательно будет бить. Удар ногой - это непосредственное распрямление или сгибание ведущего сустава[1].

Т.е. длина собственно удара не превышает 70-80 см. Вот йам, кстати, и разгадка того, каким образом нога бьет быстрее руки. В ударе такой же длины рука задействует гораздо больше мышц и суставов, вследствие этого степень контроля конечности сужается, что, в свою очередь, влияет на скорость, к тому же мышцы ног в 5 раз сильнее мышц рук - значит, исходный импульс будет тоже в 5 раз больше. Этим и объясняется, как удар ногой оказывается быстрее, чем удар рукой, приблизительно в 1,5 раза.

Основное значение ног - это, конечно, перемещение. Именно перемещение, поскольку потерявший маневренность боец легко уязвим. В бою руки, в первую очередь, хватают и бьют, ноги - ходят и бьют. 70% работы - это перемещение и обеспечение силы ударам и захватам, производимых бойцом и только 30% уходит непосредственно на удары ногами, большинство из которых выполняются на уровне солнечного сплетения. Сторонникам "ногомашества" указываю отдельно - чем более дальним и высоким является удар ногой, тем большее время он занимает, т.е. тем дольше вы не можете сменить позицию и представляете удобную мишень для более подвижного противника. Общепринятый удар ногой проигрывает в маневренности и скорости, давая сомнительные преимущества в силе и расстоянии. Техника "Змея в траве" несколько изменяет эту ситуацию. Например, удар ногой может быть быстрее, чем рукой, примерно в 1,5 раза, не уступая при этом в маневренности, но, так или иначе, удары ногой применяются лишь для внезапных беспокоящих атак, тактических "диверсий" и добивания, уступая собственно ведение боя рукам, особенно если боец устал или ранен.

ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЛЕКСОМ "ЗМЕЯ В ТРАВЕ"

Удары ногами подразделяются на 8 основных групп:

1. Удары коленями.
2. Удары вперед - вверх.
3. Удары вперед сверху.
4. Удары назад.
5. Удары по дуге,
6. Винтовые удары.
7. Подхлесты.
8. Вертушки.

Так же, как и руки, ноги следует осваивать, строя план тренировки по принципу "встречного движения": сила и скорость должны двигаться по ноге сверху вниз, от бедра к пальцам. а ловкость и маневренность должны двигаться в обратном направлении - снизу - вверх. Таким образом, следует сочетать легкие, но точные щелчки и маневры носком и пяткой вытянутой на всю длину ноги, одновременно прорабатывая мощные взрывные удары коленями и тазом. Если не придерживаться этого правила, то навыки будут взаимно уничтожать друг друга, и кроме траты времени и травм вы никакого другого успеха не добьетесь.

УДАРЫ КОЛЕНЯМИ

Усиленная проработка ударов коленями существенно ускоряет и все производные от них удары, так как благодаря ей укрепляются мощные тазовые и паховые сухожилия и мышцы. В результате нога бойца взводится в положение конечного сброса практически молниеносно, он успевает нанести удар и поставить ногу на место, в то время как нога противника не успевает пройти даже половину пути.

Хорошо разработанные удары коленями служат надежным щитом, пресекающим любую попытку атаковать ноги и живот бойца.

Собачий **шаг.**



Рис. 187.

Из исходного, полусогнутого положения типа восьмисторонней стойки боец одновременно толкается обеими ногами от пола, упруго посылая свое тело вперед - вверх. При этом одна нога выполняет опорную функцию, перемещая основную часть веса, а вторая, которой будет наноситься удар, преодолевает только собственную тяжесть. Благодаря этому способу нога взлетает вверх практически сама, оставляя не использованным мощный резерв брюшных и бедренных мышц, который, благодаря этому, может быть целиком вложен в финальный сброс силы. Этот прием называется "собачий шаг" и используется в большинстве ударов ногами, выполняющихся коленом и от колена.

[1] Ведущим называется сустав, движение в котором определяет форму удара.

Вспарывающее колено.

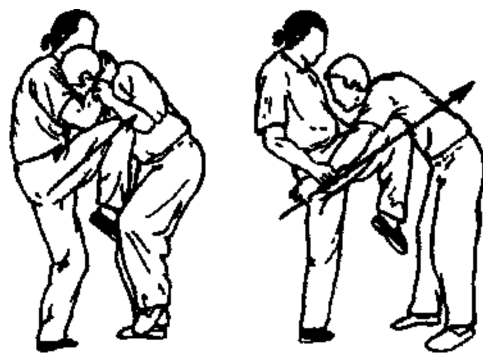


Рис. 188.

Вынося колено вверх, следует резко подать вперед - вверх таз, как бы выдвигая колено вперед. Результирующая сила снизу вверх наклонно сбрасывается сквозь цель, "вспарывая" ее под углом 45* к горизонтали.

Раскрывающееся колено.

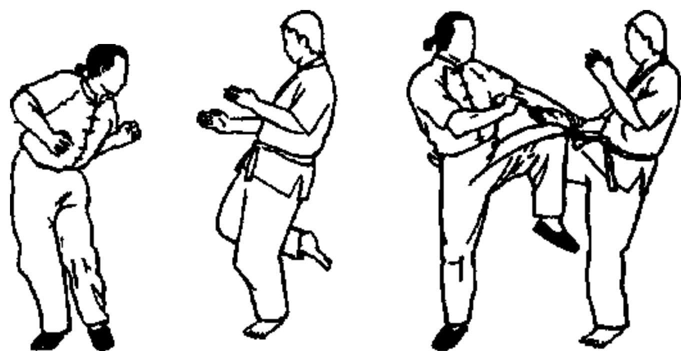


Рис. 189.

Начало движения то же самое, но движение усиливается за счет отводящего включения ягодичных и бедренных мышц. Сила сбрасывается по раскрывающейся дуге. В зависимости от расположения цели удар может быть как длинным проникающим выпадом, так и отметающим, сбивающим действие.

Отбив внутрь на себя.

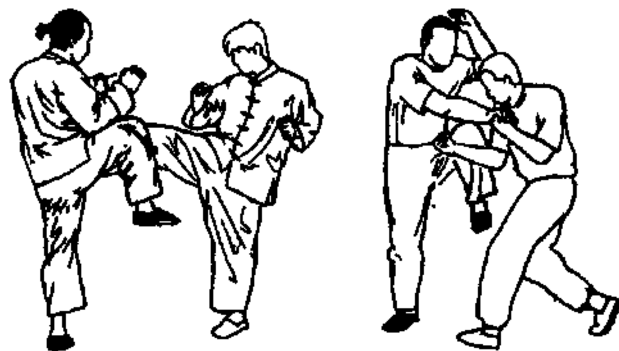


Рис. 190.

Теперь, в отличие от предыдущего удара, на завершающей фазе включаются противоположные внутренние мышцы таза и бедра, уводя колено внутрь, вплоть до вращения всего тела вокруг вертикальной оси.

Удар может быть применен для атаки ноги и боков противника, но- в основном используется для сбивания атак в пах и живот. Одним из наиболее эффективных и жестких использований этой контратаки является переламывание локтя бьющей руки.

Врезающееся колено.

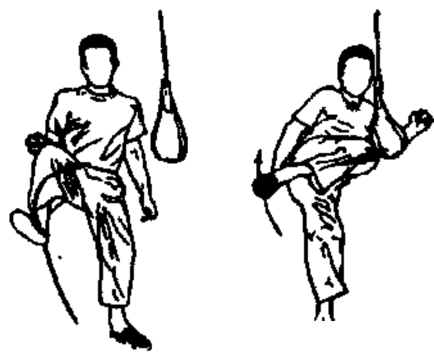


Рис. 191.

Выполняя отбив внутрь на себя, резко поворачиваем голень в горизонтальное положение, одновременно резким рывком подтягивая ее пятку на себя. Результирующая сила мощно вдавливает колено в цель. Следует заметить, что удар нужно наносить не чашечкой, а мощной мышцей внутренней стороны колена. Этот удар гораздо мощнее, чем традиционный маваши-хидза-гэри, и обладает поистине чудовищной пробивной способностью.

Тюкающее колено.



Рис. 192.

Все выполняется приблизительно так же, как и в предыдущем случае, но финальный сброс происходит прямо вперед мощным досылом таза и вкручивающим переводом ноги в положение заднего удара. Сила сбрасывается через мощную головку большой берцовой кости.

Давящее колено.

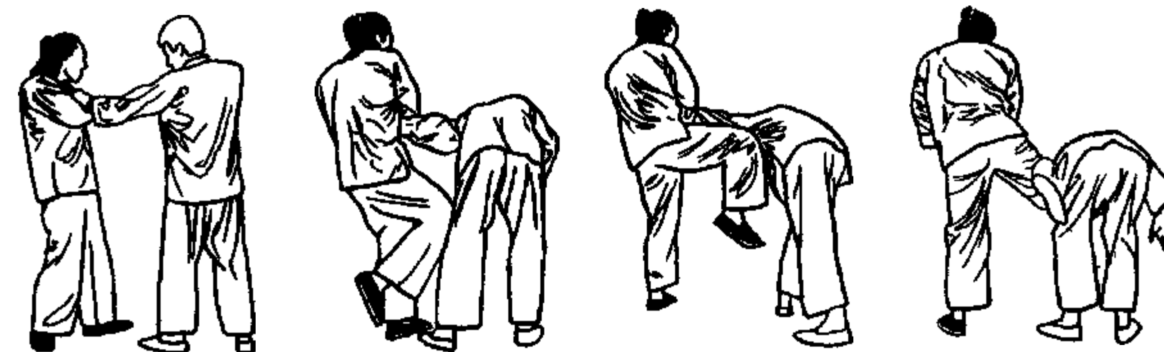


Рис. 193.

Следуем дальше - описав все ту же дуговую траекторию, колено обрушивается прямо вниз, нанося перебивающий либо добивающий удар, - мы буквально падаем на колено. Изо всех ударов, практикуемых нами, этот удар требует наименьшего вложения сил, так как здесь в основном работает наш собственный вес, и, однако, это, все таки, один из наиболее жестких ударов, поистине беспощадная техника.

Накрывающее колено.

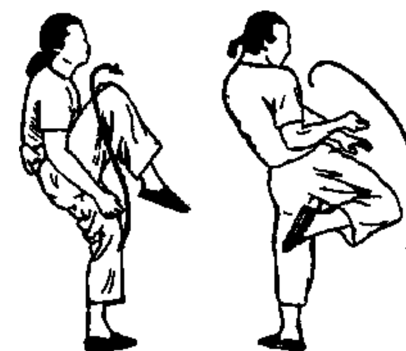


Рис. 194.

Стартуя с "собачьим шагом", колено выводится вверх по стандартной дуге приблизительно до уровня плеча и тут же мощным импульсом ягодиц и спины посылается вперед - вниз, сминая оборону противника, сбивая его с ног. Представьте, что вы хотите вбежать, залезть на него. Накройте его своей тяжестью.

Выполняя этот удар, будьте особо внимательны, не забудьте прикрыть пах: в этом приеме он наиболее уязвим.

Подбрасывающее колено.

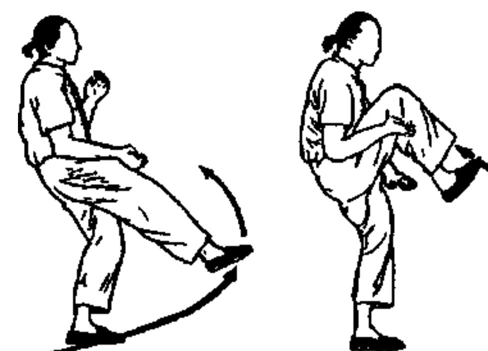


Рис. 195.

Весьма своеобразный удар с "двойным дном": полусогнутая нога подается вперед, разгибаясь в колене, ее носок описывает восходящую дугу и вдруг резко срывается к себе - вверх. Таким движением футболисты, не нагибаясь, подают с земли себе в руки мяч. Результирующий вектор сброса силы идет прямо вверх либо на себя, коротким движением расплющивая цель.

УДАРЫ ВПЕРЕД - **ВВЕРХ**

Самые простые внешне и поэтому наиболее коварные, эти приемы являются поистине страшным оружием в ближнем бою.

Прямой вспарывающий, или "кинжальный" удар.



Рис. 196.

Из положения "собачьего шага" нога прыгает прямо вперед по косой линии, врезаясь в живот или горло противника. В момент сброса силы ступня выполняет еще один "собачий шаг" в цель, как бы отталкиваясь от нее, что позволяет быстро вернуть ногу назад и усилить воздействие на цель. Обратите внимание на то, что разгибание колена производится одновременно с подъемом ноги вперед - вверх. Подача таза вперед - в зависимости от ситуации, но без нее удар существенно теряет в силе.

Прямой вспарывающий особенно хорош при согласованной работе рук, которые дают ему возможность внезапно прорваться к цели снизу.

Прямой захлест.



Рис. 197.

Очень хорошее упражнение для динамической растяжки. Нога вылетает максимально высоко, и в высшей точке траектории происходит финальный сброс, направленный вверх - за себя. Иные мастера умудряются таким образом дотронуться до собственного лба, но нам до них далеко: ограничимся тем, что зайдя за спину, сможем нанести неожиданный удар в лицо противника. Берегите колени! Не допускайте их переразгибания - иначе быстро приведете суставы в негодность. Да, еще, - не забудьте подтянуть на себя таз в завершающей фазе удара.

Прямой хлыст.

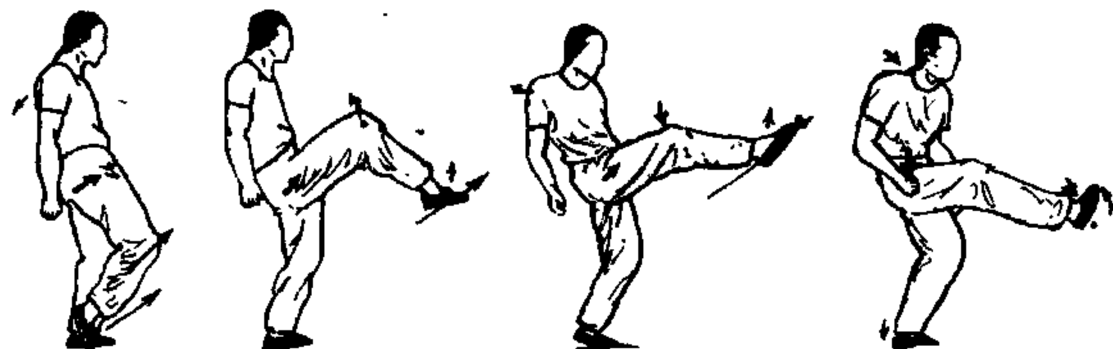


Рис. 198.

Очень похож на прямой вспарывающий, но при ударе колено выносится очень высока вверх, и сброс происходит в основном за счет резкого разгибания колена мощным рывком ягодичной мышцы. Колено идет вниз, а ступня совершает подхлест вперед - вверх. Удар довольно сложен в исполнении, но, будучи изучен, открывает возможность беспроблемного и быстрого освоения практически любого другого действия ногами.

Обратный хлыст.



Рис. 199

Один в один похож на "подбрасывающее колено", но весь фокус в том, что удар наносится подъемом или носком ноги! Удар завершается в положении "колено к груди". Прием хорош как отбив удара вверх с одновременной контратакой в пах и особенно выгоден для вывода ноги на удар по верхнему уровню. Выполняется по вертикальному "велосипедному" кругу на себя.

Прямой раскрывающий удар.



Рис. 200.

Прямой удар, выполняется с досыланием таза вперед на раскрывающем движении бедра. Нога на конечной фазе доворачивается наружу так, что удар приходится в цель подушечкой под мизинцем, а ступня почти горизонтальна. Хорошо проходит, если противник работает в общепринятой боковой стойке.

Раскрывающий захлест.



Рис. 201.

Прекрасное упражнение!

Боевое применение: неожиданный удар в голову человеку, стоящему сбоку и пытающемуся провести замок на руку.

Косой кинжальный удар.

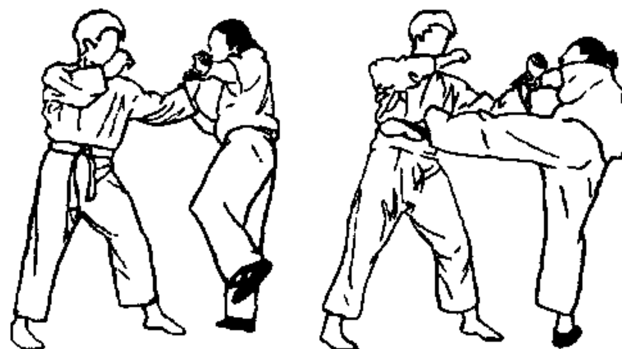


Рис **202**

Это вам не маваши!!! Понятно[7]

Никаких выносов колена в сторону и круговых траекторий! Бейте прямой кинжальный удар, а в процессе движения "наклоните" его траекторию набок. Удар выполняется как единое движение, жестко врезаясь в бедра, ребра, подмышечные впадины противника. В завершающей фазе необходим небольшой доворот ступни к цели для усиления удара. Этот удар - наиболее естественное для человека боевое применение ноги.

Хлыст изнутри.



Рис. 203.

Похож на комбинацию прямого хлыста и раскрывающего удара; выполняется в основном пяткой, иногда с допоротом ступни плоскостью к полу в момент контакта. Выполняется с выносом колена изнутри, прикрывая пах, в конечной фазе чем-то напоминает каратэистский йоко-кэаге. О том, что это не йоко-кэаге, по моему, говорить излишне. Сброс направляется под 45* вперед - вверх - наружу.

УДАРЫ ВПЕРЕД - ВНИЗ

Практически все эти приемы начинаются с высокого вынесения колена к груди или плечу. Необходимо постоянно следить за защитой паха от подхлеста или кинжального удара снизу.

Применяются в основном для ударов сверху, обходя непредусмотрительно заниженную Ьборону, или же для добиваний. В качестве же "заградительного огня" против атакующих ног и рук противника они особенно эффективны.

Прямойсметающийудар.



Рис. 204.

Колено повыше - и с подачей таза в удар - мощный сброс вперед - вниз, в живот, пах, бедра или колени противника. Чтобы не потерять равновесие при промахе, произведите удар по вертикальному велосипедному кругу, подтягивая тазом после разгиба колена ногу к себе, в восьмистороннюю позицию. Не сумеете - дадите шанс противнику подсечь "В шаг" вашу бьющую ногу.

Обратите внимание: удар выполняется за счет ягодичной мышцы, разгибающей колено. Подхлест вверх стопой не нужен, иначе получится не тот удар. Траектория удара - пологая наклонная прямая.

Прямой рубящий удар.

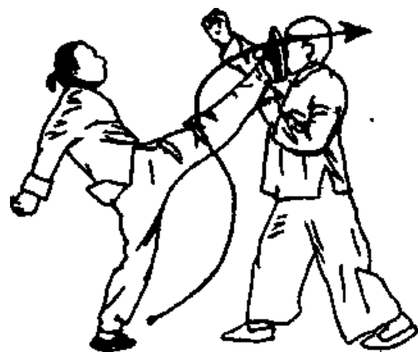


Рис. 205.

Выполняется высокий взмах полусогнутой ногой - и с одновременным прыжком вперед и толчковым распрямлением колена ее пятка по наклонной дуге врезается в лицо или грудь противника. Удар "на дурняка" - он настолько не укладывается в привычные схемы, что часто является решающим: если противник и не получит серьезных повреждений, то будет несколько ошеломлен таким нахальством.

Так или иначе, третьи ворота настежь. Прошу!

Конечно, не всем удастся нанести этот удар достаточно высоко - не огорчайтесь, считайте его упражнением по разработке ног. Ведь никакая растяжка не даст вам того, что дают эти высокие удары, а именно - свободы маневра ногами.

Берегите колени! Сила должна сбрасываться через пятку, а не ломать ваш коленный сустав! Этот удар очень труден в изучении и требует долгой и терпеливой работы.

Выносной рубящий удар.

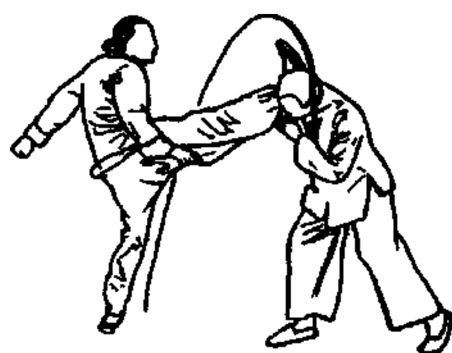


Рис. 206.

Колено выносится изнутри - вверх или снаружи - вверх. Нога начинает распрямляться, и пятка падает на цель вертикально вниз. Распрямляя ногу, следите за тем, чтобы в колене оставался запас движения - перераспрямление ведет к перелому сустава. Выполняя удар, подтягивайте таз на себя, иначе в случае промаха вы повредите ногу ударом об пол.

Так же как и остальные приемы этой группы, выносной рубящий удар является прекрасным развивающим упражнением.

Диагональныйудар.

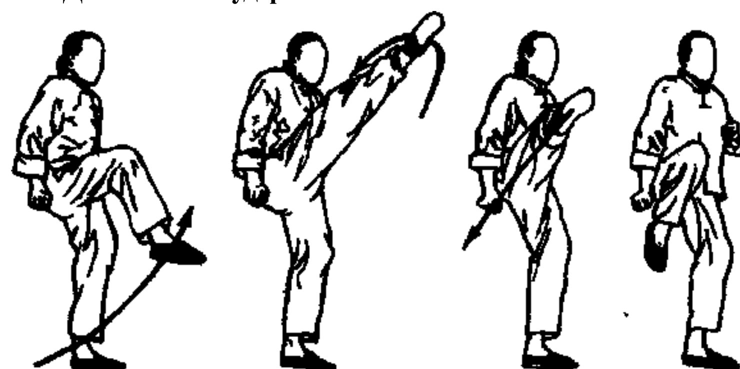


Рис. 207.

Очень похож на накрывающий, но* наносится подушечкой ноги под пальцами, а основную силу удару дает резкое сгибание ноги в колене. Ступня "шаркает'* по лицу противника наискось - вниз, вкладывая в удар вес всего тела.

Наступ на ногу.

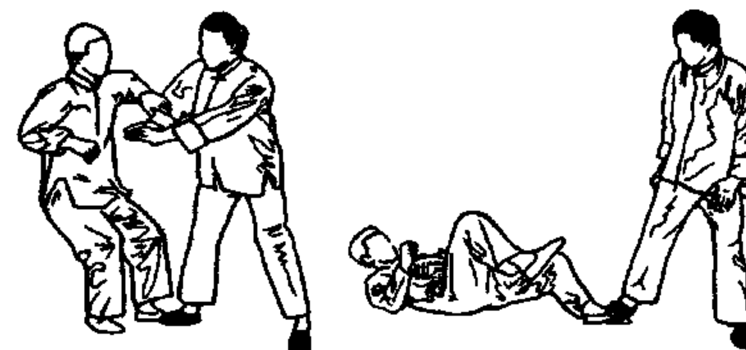


Рис. 208.

Простейший в этой группе ударов. Колено можно и не поднимать. Шагните вперед, задрав носок ноги на себя. Плотно припечатайте ступней ногу противника и перенесите на нее вес тела. Теперь он от вас никуда Не денется: толкните его в грудь посильнее и увидите, что будет.

Кстати, этот самый разрыв связок в голеностопе наши врачи до сих пор не умеют хорошо ремонтировать.

Накрывающий удар.

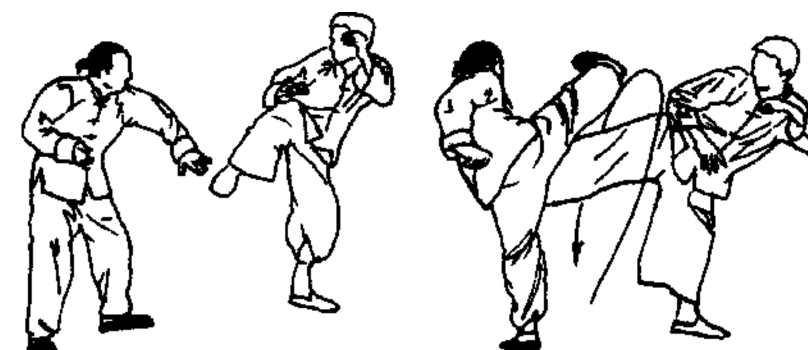


Рис. 209.

В основном используется для нейтрализации ударов руками и ногами. Нога хлыстоподобным движением выносится наружу или внутрь, ступня в фазе сброса накладывается поверх атакующей конечности - и боец делает резкий рывок вниз, сбивая траекторию атаки. Одновременно с этим нога бойца прыгает вверх, толкаясь от цели. Узнали? Правильно - опять "собачий шаг"! Ну же, не мешкайте - используйте возникшее преимущество, нанесите второй удар той же ногой. Какой? Да какая разница - сейчас все будет одинаково удобно.

Удар к себе.

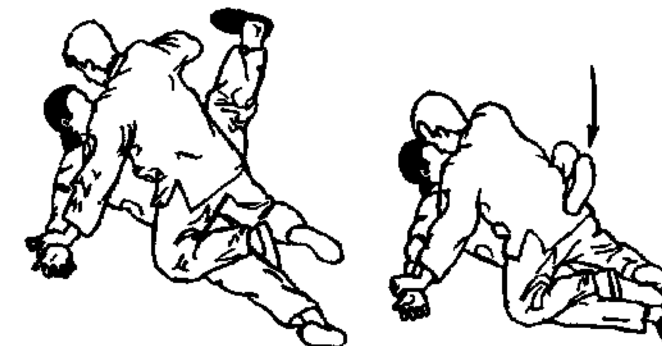


Рис. 210.

Штука довольно несуразная на вид, однако, если вы лежите на земле, противник навалился сверху, а руки связаны захватом - это ваш последний шанс. Бейте пяткой в почки, в копчик, резко сгибая колено. Противника вы этим не убьете, но заставите сменить положение или же ослабить захват Согласен, удар не особо силен - но вы нанесите его несколько раз подряд в одно и тоже место - и результат будет очень даже хорош.

УДАРЫ НАЗАД

Незаменимая вещь при бегстве, обороне сзади и при работе с вращениями. Ягодичные и спинные мышцы самые мощные "движители" тела, и поэтому удары назад гораздо сильнее передних.

Шаркоющий удар.

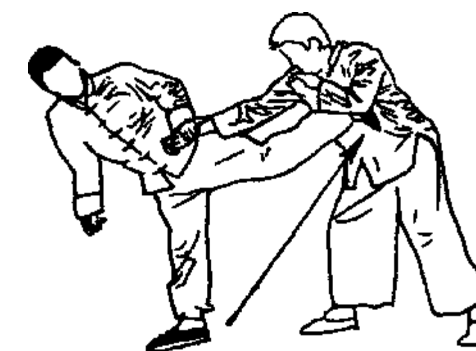


Рис. 211.

Видели, как шаркает задними лапами собака? Как бежит лыжник, с силой выталкивая из-под себя лыжи? Значит, в общих чертах сможете представить, как выглядит из себя этот удар.

Нога резко разгибается назад, направляемая наклонно вверх мощным рывком ягодичных и спинных мышц. В целом удар напоминает несколько поспешное выполнение гимнастической "ласточки". Тяните носок на себя - удар наносится пяткой.

Отбрасывающий удар.





Рис. 212.

Выполняя сбивание коленом внутрь, новернитесь (прошу прощения) задом к цели и резко выстрелите в нее пяткой. Говорю задом - значит задом: ведь сяинри поворачиваться нельзя. Лицо разворачивается лишь тогда, когда разворот уже закончен и удар уже "пошел" Корпус скручивается, как пружина - и работает, как пружина, усиливая удар Не забывайте подавать Таз в удар!

Высекание подколенным егшбом.

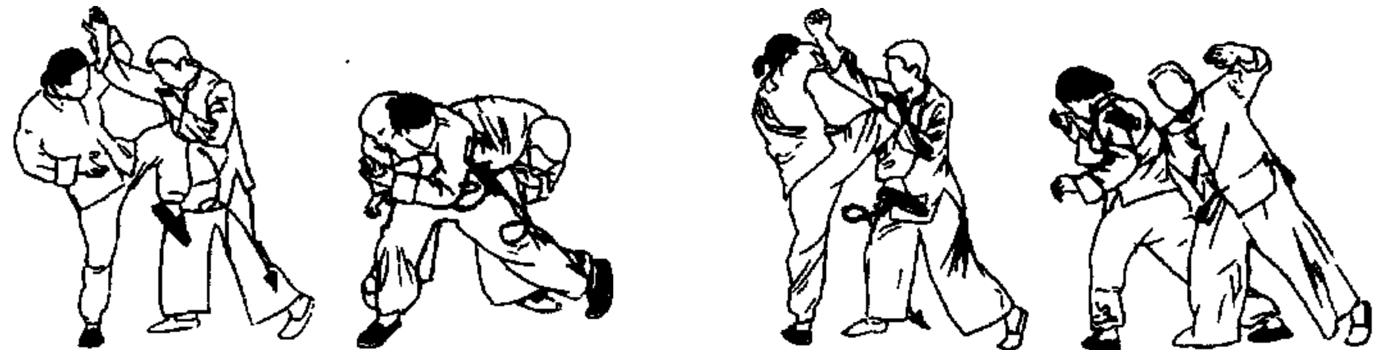


Рис 213.

Как можно дальше отставьте полусо! нутую ногу назад, уперев ее носком в землю А теперь, толкаясь от этого, упора, резко разогните колено Результатом будет сброс силы назад - вверх. Эчот элемент хорошо знаком самбистам, дзюдоистам и вольникам, выполняющим переднюю и заднюю подножки При известной сноровке можно проводить Высекание и без упора в пол, используя только момент инерции.

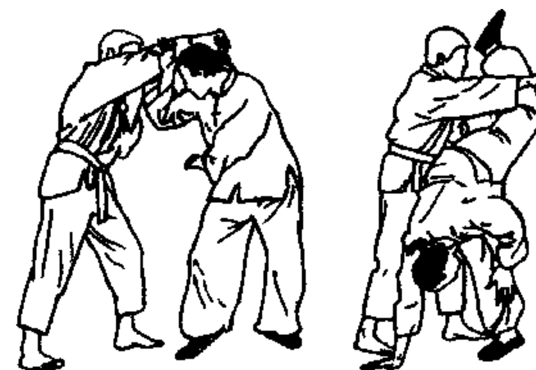
Малый крючок.



Чуть пригнувшись, резким сгибанием колена вздергиваем пятку назад - вверх. Удар направляется в пах противника.

Рис._214.

"Скорпион*.



Боец резко нагибается, **одновременно выбрасывая** ногу назад - вверх - через себя. В решающей фазе **колено резко** сгибается, нанося удар пяткой в лицо противника. Опора на руки - на ваше усмотрение, но я считаю, что береженого бог бережет. В завершение можно выполнить кувырок вперед или в сторону.

Рис. 215.

Большой крючок.

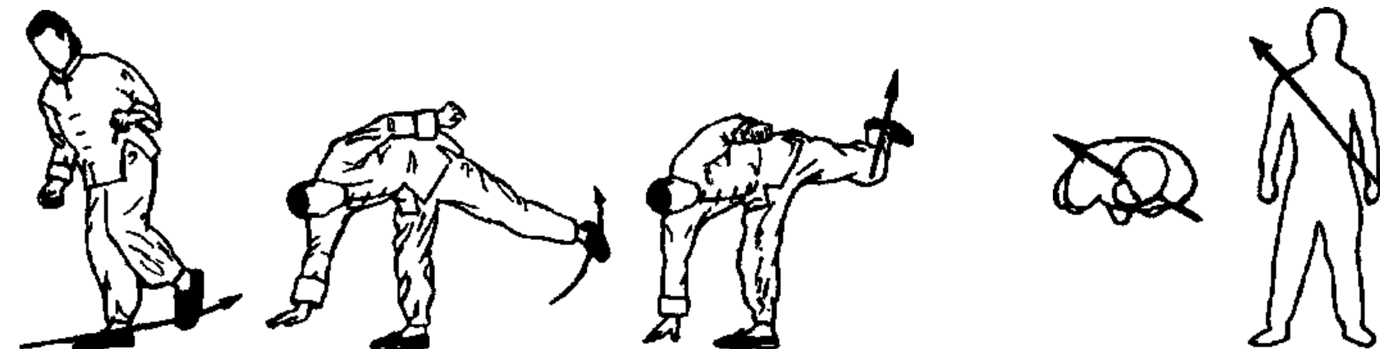
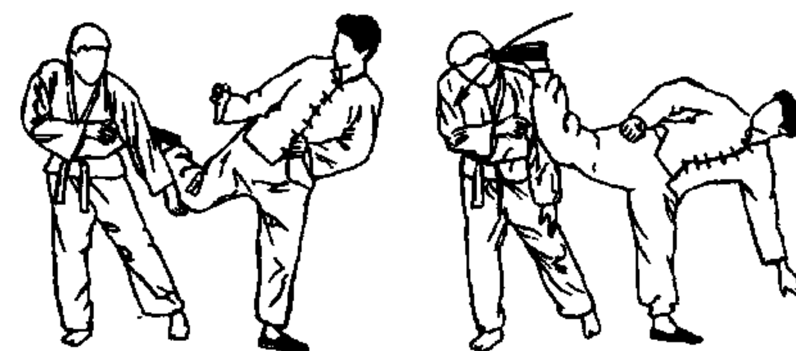


Рис. 216.

Поворачиваясь задом к цели и нагибаясь вперед, посылаем ногу назад. Одновременно с этим сгибаем ее в колене, так, чтобы голень спружинила в цель наискось - снизу - вверх. Траектория движения подобна косому кинжальному, удар наносится пяткой.

Клюющий удар.



Подняв ногу в положении большого крючка, резким сгибанием колена "клюнуть" носком ноги сверху - вниз в цель. Может выполняться и после выворотного подхлеста. Щелчок резкий, жесткий. Опора на руки? - Чем выше бьете, тем она нужнее. Удар может выполняться и пяткой, но в этом случае результирующий сброс будет более пологим. Целью могут быть конечности, ключицы, лицо, горло, ступни.

Рис. 217.

Спиральный удар.



Бьем шаркающий удар, но в конечной стадии проворачиваемся вокруг оси бьющей ноги так, что оказываемся в конечном положении прямого кинжального. Удобная вещь в бою против нескольких человек. Часто применяется в стиле "пьяного". Существует также и обратный вариант исполнения - из положения прямого кинжального боец выворачивается лицом вниз. Правильно выполненный проворот дает дополнительное ввинчивающее усиление (рис. 218а, б).

Рис. 218а.

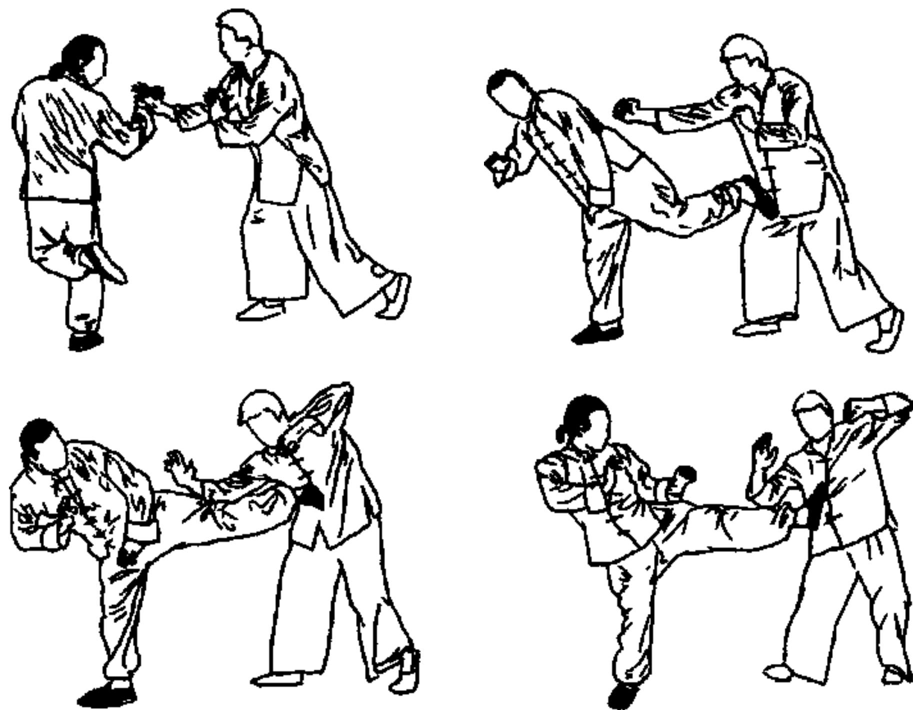


Рис. 2186.

ДУГОВЫЕ УДАРЫ

Одни из наиболее быстрых, они зачастую проигрывают в силе другим, и это не удивительно, ведь большинство бойцов пытается бить их по траектории, перпендикулярной линии боя. Как мы уже говорили раньше, такой удар не может быть сильным. ЗАПОМНИТЕ - ЕСЛИ МЕДЛЕННО ВЫПОЛНЯЕМЫМ ДВИЖЕНИЕМ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СДВИНУТЬ С МЕСТА СПОКОЙНО СТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, ЭТО ДВИЖЕНИЕ НЕ МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ БОЕВЫМ: в него либо нельзя вложить вес тела, либо ваше собственное положение не является достаточно устойчивым и, согласно третьему закону Ньютона, ваше тело само потеряет равновесие и отлетит в сторону.

Закрывающийся веер.



Рис. 219.

Из стандартного полусогнутого положения "кривая" нога выносится вверх - снаружи, так, чтобы при попадании в цель вектор сброса силы был параллелен полу. В общем, движение выглядит, как залезание на лошадь, или, если это вам представить легче, как перелезание через забор. Нога при этом полностью не выпрямляется, но угол ее сгиба меняется от почти прямого до почти развернутого. Не забывайте о принципе куриного яйца, согласно которому в локтевом или подколенном сгибе бьющей конечности должно быть углубление, достаточное, чтобы это самое яйцо туда поместилось. В конечной фазе удара ступня доворачивается ребром вперед, что позволяет нанести удар плашмя. Сброс выполняется небольшим поддергиванием ноги на себя.

Аналогичным же образом выполняется раскрывающийся веер, который отличается только обратным порядком движения и противоположным направлением доворота стопы в момент контакта. Цель удара - в основном руки противника. Особенно эффективен этот удар при выбиваниях из рук всяческих Предметов (рис. 220).



Рис. 220.

Перебивающий удар внутрь.



Рис. 221.

В общем-то, то же самое, но нога приходит к цели в более согнутом состоянии, и сила сбрасывается резким разгибом наискось вперед - внутрь аналогично прямому хлысту. При вращении, необходимом для выполнения удара, в нем участвует все тело, таким образом, что нога постоянно остается перед бойцом. В фазе сброса вектор силы направляется через пятку вперед - в сторону, под 45* к линии боя.

Аналогичным же способом выполняется и перебивающий удар наружу (рис. 222).

В этих ударах вложение таза и сброс силы обязательны.



Рис. 222.

Секущий удар



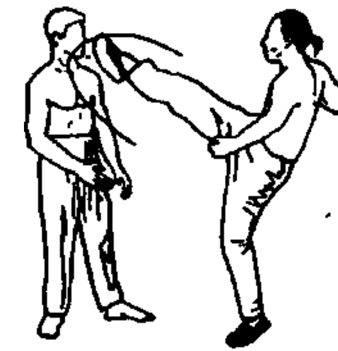


Рис. 223.

То же самое дуговое движение полусогнутой ноги, заканчивающееся сбросом вперед, - но на этот раз сбросом копьевидным, при котором носки сжатых пальцев устремлены вперед. Ступня напоминает лезвие ножа, с размаху рассекающее переносицу, горло или живот противника. Сброс происходит под углом, близким к прямому. **Такой** удар, выполненный ногой, обутой в обувь с жестким рантом, действительно способен глубоко рассечь **человеческое** тело - в старину некоторые мастера в доказательство своего, искусства срубали голову бегущей курице. И сегодня жесткий кожаный рант, часто встречающийся в мужских туфлях, может служить таким же грозным оружием, которое воистину всегда при тебе. (Я уже не говорю о металлических набойках.)

Дуговой удар воском нога.

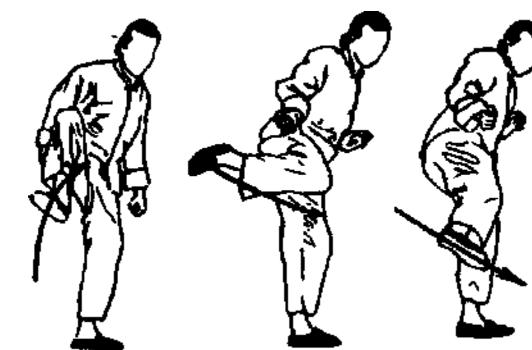


Рис. 224.

Нога выносится вперед, как во вспарывающем либо раскрывающем колене, и разгибается, проворачиваясь во время полета вокруг своей оси. В конечной фазе ступня бьющей ноги направлена под 45" к полу, удар бьется сбоку - вниз. Никогда не производите занос ноги через сторону, как очень любят делать наши каратэисты. Колено должно всегда стремиться прикрывать пах.

Поперечный режущий удар.





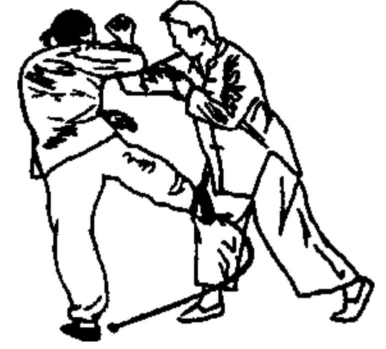


Рис. 225.

Выполняется так же, но сброс происходит через пятку, которая бороздит поверхность цели, подобно плугу. Каблук обычного ботинка при этом ударе глубоко вгрызается в тело, разрывая мышцы и связки. Даже легкое касание может сломать ребро или вырвать коленную чашечку. Удар часта заканчивается дожимающим наступом на пораженную конечность. В этом случае необходимо перенести вес на ударную 'ногу.

Дуговой зацеп подъемом.



Рис. 226.

Выполняется так же, как и дуговой удар, но сброс происходит на себя, резко подтягивая пальцы, подтягивая к себе как крюком атакованную конечность противника. Возможно нанесение таких ударов в затылок и почки, но они существенно уступают в силе всем остальным, и расчет здесь делается, в основном, на фактор неожиданности. В качестве же подсечки этот удар очень хорош. Если выполнять прием, совмещая в нем ударный сброс через носок ноги и цепляющее движение на себя, то получается очень эффективный и неожиданный дуговой удар-зацеп, дающий простор для построения самых различных комбинаций самых разных ударов ногами.

Довольно часто в боевой практике встречается и дуговой зацеп подъемом наружу, который правильнее было бы отнести к группе ударов вперед. Мы помещаем его здесь только для удобства в изучении (рис. 227).

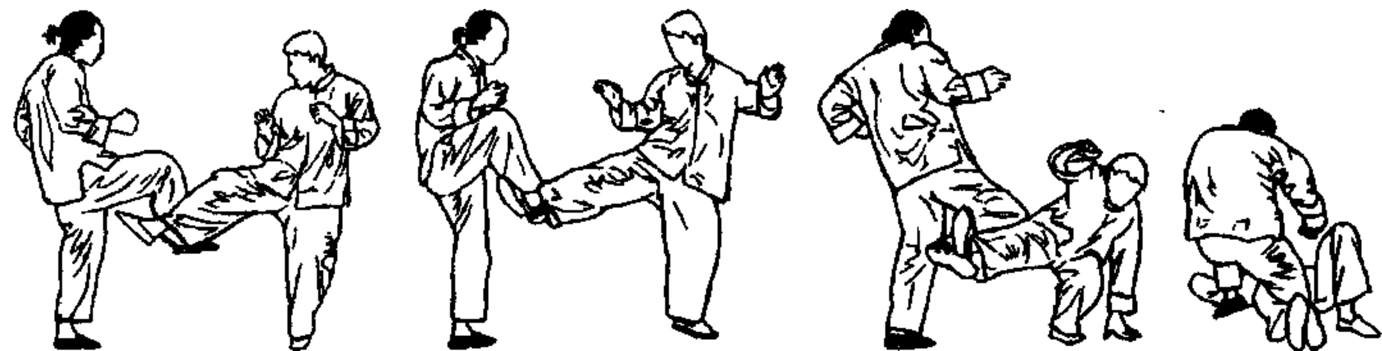


Рис. 227.

Лягающий удар.

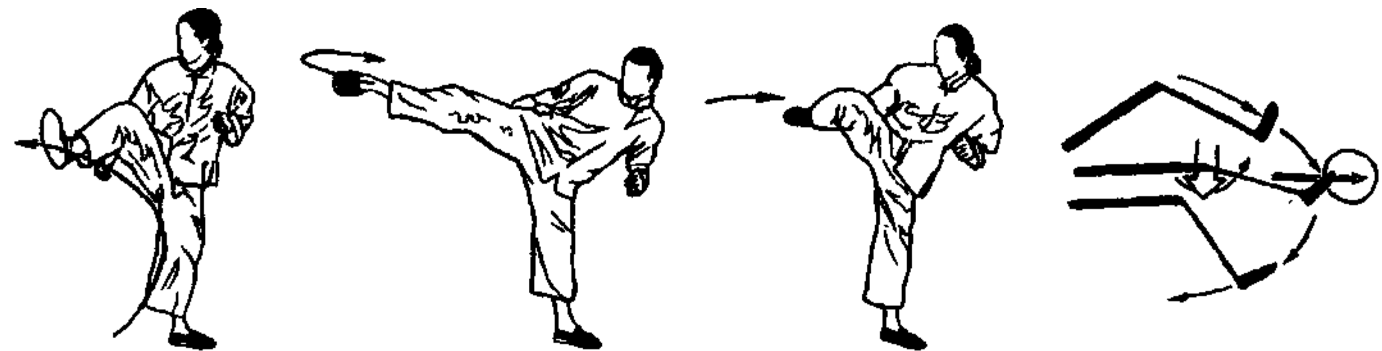


Рис. 228.

Очень своеобразная техника, напоминающая движение лошадиной ноги. Выносясь изнутри, согнутая нога приходит в цель подушечкой большого пальца и, двигаясь горизонтально, резким импульсом ягодичной и передних бедренных мышц производит сброс энергии. В общем-то, это тот же велосипедный круг, положенный на бок, и с точностью наоборот похож на предыдущий дуговой удар-зацеп.

Спиральный и лягающий удар являются переходными формами, посредством которых можно подойти к следующей группе - винтовым ударам.

ВИНТОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ

Эту группу приемов можно характеризовать как промежуточную между передними и задними, где основной ударный импульс создается именно за счет спирального вкручивания бьющей ноги в удар. Иногда эти удары считают подобными каратэистскому йоко-гэри, но это не так. Начинаясь, как удар вперед, с прямого наружного или внутреннего выноса колена к груди, они продолжаются резким разгибом конечности, совмещенным с резким вкручиванием корпуса в удар, и заканчиваются в положении заднего удара.

Спиральный удар, описанный выше, традиционно считается подводящим упражнением для этой группы приемов, которые отличаются от него тем, что поворот происходит во время сброса, усиливая его, а не до или после сброса, как в спиральном ударе.

Горизонтальный удар снаружи.



Рис. 229.

Очень похож на дуговой удар, но бьется прямо вперед с мощным вкручиванием ноги и не менее мощным вложением таза. В завершающей фазе тело от макушки до носка представляет собой прямую натянутую струну, вдоль которой сбрасывается сила.

Горизонтальный удар изнутри.

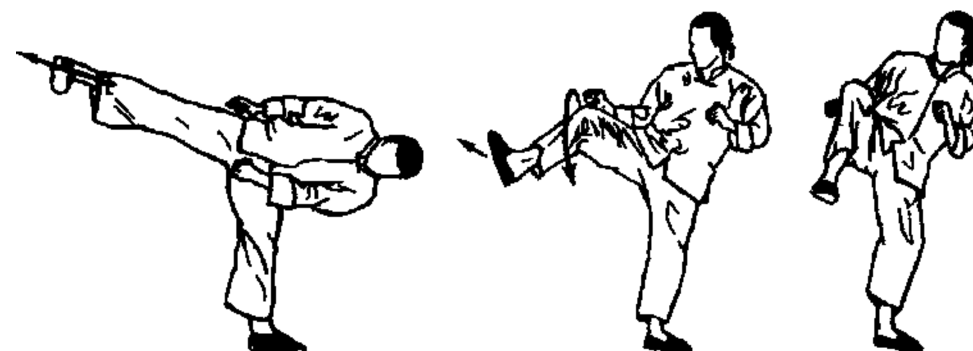


Рис. **230.**

Очень похож на отбрасывающий удар, отличаясь от него тем, что сброс силы идет всетаки более сверху вниз, чем снизу вверх.

"Прыжок тигра".



Рис. 231.

Как тигр запрыгивает на высокую скалу, отталкиваясь зигзагом от стоящего чуть в стороне большого камня, так и нога бойца выстреливает наискось - вверх от линии боя, и, использовав невидимую ступень в конечной фазе этого движения, отскакивает от нее наискосок в цель Так теннисный мяч отскакивает от стены. Аналогом этому удару может служить боксерский хук. Это удар обманный, применяющийся в случае, когда противник, ожидая от вас отбрасывающего либо горизонтального удара изнутри, выставляет жесткую прямую защиту, - в этой ситуации ваш "прыжок титра", в начальной фазе почти не отличающийся от этих двух ударов, неожиданно для противника почти впритирку обходит защиту, казавшуюся такой надежной. На завершающей стадии удар также не отличается от отбрасывающего и горизонтального, ставя в тупик окружающих. Поистине, это выглядит сверхъестественно - стандартный удар, стандартная защита - и вдруг совершенно неожиданный результат. Этот прием долгое время относился к разряду тайных техник, наряду с двойным ударом и многими другими подобными фокусами.

Продольный режущий удар.

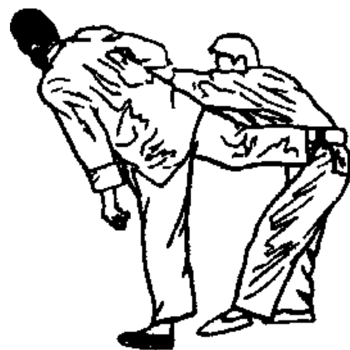


Рис. 232.

Он выглядит внешне как гибрид дугового удара и горизонтального снаружи и выполняется на всех уровнях, сбрасывая силу через подъем ноги либо через голень в ее верхней или нижней трети, в зависимости от дистанции боя. Против ног и ребер этот удар особенно хорош. Внешне не отличаясь от обычного "лоу-кика", столь любимого нашими каратэистами и тайскими боксерами, он не рубит мышцу, а перерезает ее, сбрасывая силу вперед. И если тренированное бедро способно выдержать пяток этих самых "лоу-киков", то продольный режущий отключает ногу сразу Важно не количество силы, а ее правильное направление. Этот удар также некогда относился к секретным Приемам. Поверьте, его преимущество стоит трех-четырех месяцев, затраченных на его изучение.

Один из моих учеников, ранее отдавший 8 лет каратэ кекусин-кай, обучился этому удару. Решив как-то помериться силами со своими бывшими соратниками, он в течение 10 минут "отсушил" ноги всем, способным спарринговаться, и, довольный "делом ног своих", ушел.

МАЯТНИКОВЫЕ УДАРЫ ИЛИ ПОДХЛЕСТЫ

Выполняются за счет вращения бедра вокруг собственной оси и являются, наверное, самыми коварными среди всех других приемов.

Подметающий подхлест.

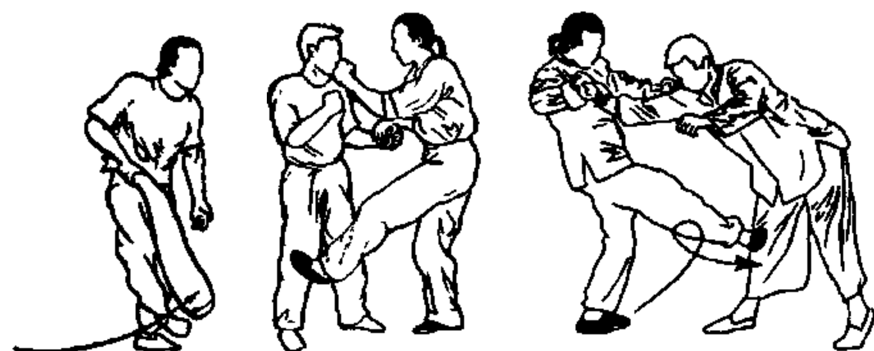


Рис. 233.

Он похож на всем известную подсечку из дзюдо или самбо, но, в отличие от них, выполняется жестким щелчком пятки внутрь или наружу. Его основная цель - голени или ступни противника. В бою невыгодно делить действие ног на удары и подсечки. Любая подсечка должна быть жесткой, любой удар должен подсекать. Так проще - если после подсечки противник не падает, то он все равно не сможет перенести вес на разбитой ноге.

Выворотный подхлест.



Рис 234.

Чарльстон видели? Делайте точно так же, но при этом старайтесь угодить противнику пяткой в какое-нибудь чувствительное место - хоть в лицо. Не забудьте - чем ниже вы наклонитесь, тем выше удастся ударить. Выворотный подхлест - в основном прием блихнего боя.

Выворотный выхлест.



Рис. 235.

Почти та же ш гуковина, но с распрямлением ноги в колене. Естественно, на более дальней дистанции.

Пружинящий подхлест.



Рис. 236.

В общем-то, тот же удар вперед, но наносится пяткой, да еще похож на прямой раскрышающий удар траекторией движения. Ничего особенного при применении выше пояса - но зато на уровне ног он в состоянии разрушить практически все надежды противника На успех.

Маятниковый подхлест - ловушка Для "каратиста".

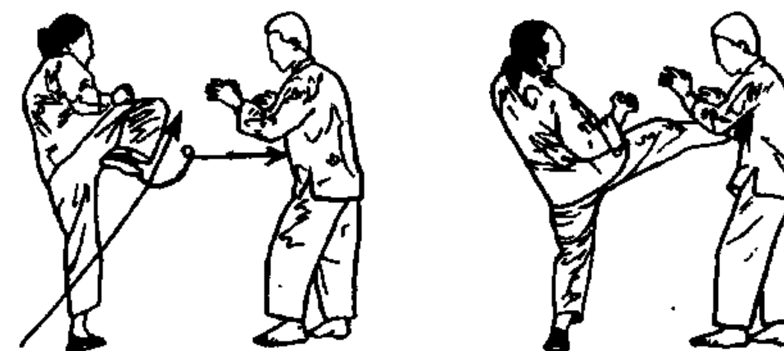


Рис. 237.

Он наконец дождался, он наконец видит знакомый' горизонтальный вынос колена в сторону. Радостно бросается встречать долгожданный мавапги-гэри, а голень вдруг делает маятниковый подхлест и влетает ему в живот или в бедро совершенно для него непонятным, но от этого ничуть не менее эффективным способом. Вот так-то. Последняя надежда на то, что вы будете драться по правилам, гаснет, как свеча на ветру.

И завершают нашу коллекцию два мощнейших удара, в которых сила распрямления ноги увеличивается за счет вращения вокруг оси.

КРУГОВОЙ УДАР НОСКОМ НОГИ И КРУГОВОЙ УДАР ПЯТКОЙ

Круговой удар носком.

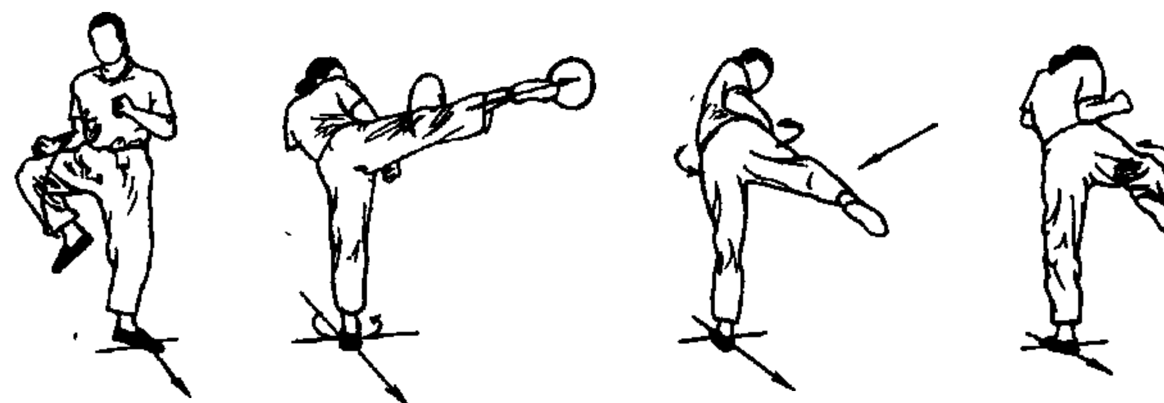
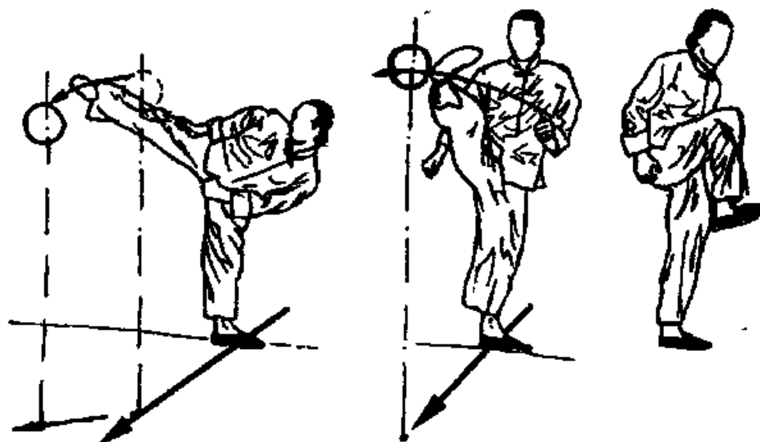


РИС. 238.

Полусогнутая нога выносится вперед в движении, напоминающем закрывающийся веер, и, не теряя скорости вращения, вдруг резко переводит колено в горизонтальное положение. В момент сброса колено уже находится за линией удара, а пятка еще не вышла за нее, и, сохраняя мощный вращательный импульс, мы изо всех сил выстреливаем ногу прямо от себя. Результирующий вектор, как и следовало ожидать, будет направлен наискось к линии боя. Как выразился один из моих знакомых, этот удар напоминает горизонтальный снаружи, нанесенный за угол. В случае промаха либо проноса, колено резко подтягивается к себе, что усиливает вращающий момент и снова поворачивает вас лицом к противнику. Лучше не тормозить. Инерция этого удара настолько велика, что выгоднее ее использовать для разворота.

Круговой удар пяткой.



Ну а это, стало быть, горизонтальный изнутри, нанесенный за угол, - мощный разворот завершается вколачиванием не менее мощного удара. Очевидно, это самый мощный удар, который вообще способен выполнить человек.

Рис. 239-



Рис. 240.

Обычно, говоря об ударах с поворотом вокруг своей оси, термин "круговые" ошибочно понимают как удар на 360*. Хотя и стандартный ура-маваши-гэри и бандэ-доле-чаги никогда не наносятся более чем на 180* (рис. 240).

В крайнем случае, т.е. очень изредка, встречаются удары на 270*. Смысл удара с разворота заключается в том, чтобы контратаковать противника, стремящегося зайти вам за спкну, либо продолжить собственную атаку, используя инерцию предыдущего удара. Если же вы попытаетесь атаковать ударом с разворота на 360*, то вы попросту сразу же подставите свою спину под прямой удар противника, который уже никак не успеете предотвратить. Это аксиома - прямая атака всегда короче атаки с разворота, а следовательно, и быстрее.

Не спорю, можно было бы дать еще пяток-десяток "вертушек". Мне не жалко - да только зачем? Зная принцип выполнения этих двух, вы спокойно сможете сделать круговой удар из практически любого описанного выше.

Ну вот и все. Как говорится, кружок "Умелые ноги" объявляю открытым.

ХВОСТ ПАВЛИНА (ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РУК)

Освоив действия ног, мы можем перейти к технике рук/ Теперь мы знаем, как перемещаться, как вложить силу В эти действия Если бы мы занялись руками прежде, мы бы потерпели неизбежную неудачу, безуспешно пытаясь добиться желаемого эффекта, - ведь о перемещениях мы тогда не знали.

В работе рук ноги - самое важное звено. Без слаженной их работы ваша техника развалится, как карточный домик: ведь не удастся ни управлять дистанцией, ни зайти за спину, ни даже вложить вес тела в удар. Поэтому, отрабатывая технику рук, не забывайте 6 том, что любые действия должны выполняться в движении

Предлагаемые вам ниже базовые приемы в том или ином виде можно встретить практически в любой боевой системе Это не удивительно - ведь они являются наиболее эффективными способами активной обороны. Выполняя их, мы не только не теряем защитный потенциал, но и оставляем за собой возможность легко трансформировать их в любую другую форму, какую только ни потребует изменение боевой ситуации.

Движения не должны быть размашистыми, руки не должны удаляться от тела. Удары и рывки выполняются, в основном, за счет мощного корпусного импульса, а локти и кисти как бы "плавают" перед вами, готовые моментально , нерехватить любое движение противника.

КОМПЛЕКС ПРОСТЕЙШИХ ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ "ХВОСТ ПАВЛИНА"

Ответ "Стрела".

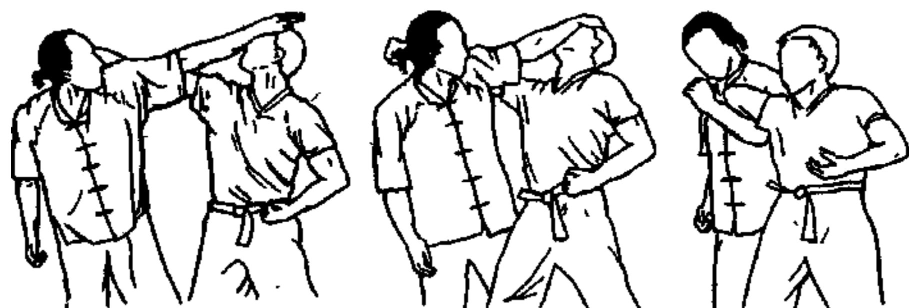


Рис. 241.

"Стрела" выполняется с выпадом вперед - в сторону прямым винтообразным выбросом руки вперед - вверх. В конечной фазе движения внешняя сторона руки и боковая поверхность широчайшей мышцы спины создают покатый уклон, по которому даже бьющая сверху палка соскальзывает без особого труда. Если ответ выполнять выходом наружу из боевого пространства, как показано на рисунке, то ответ выливается в прихват руки противника подмышкой с помощью нажатия локтем сверху. Вторая рука, используя возникающую при прихвате закрутку тела, может нанести крюк в ухо сбоку. При проходе внутрь, между рук противника, старайтесь попасть ему в глаза выпрямленными пальцами руки, а потом проведите тот же прихват и удар.

Если вы помните, я говорил о том, что пустая нога в идеале должна наносить удар - так наносите его коленом в пах противника в тот момент, когда прихватываете руку.

Ответ "Волна".



Рис. 242.

Рука плавно выходит вверх запястьем, энергичным движением кисти отталкивается тыльной стороной ладони от руки противника и попадает ему в лицо. Все это возможно лишь при глубоком проникающем выпаде в сторону противника, с небольшим сопутствующим уклоном головой. Пока противник ослеплен, бейте его второй рукой или ногой.

"Рвать плоды".

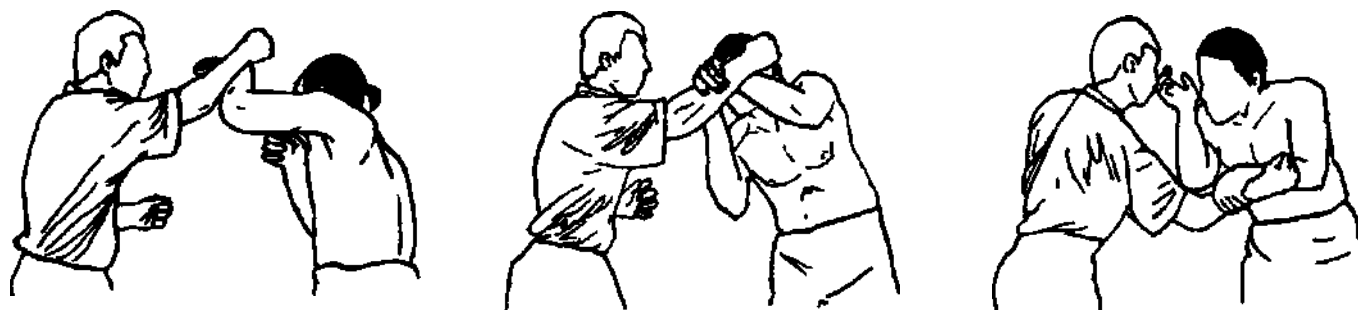
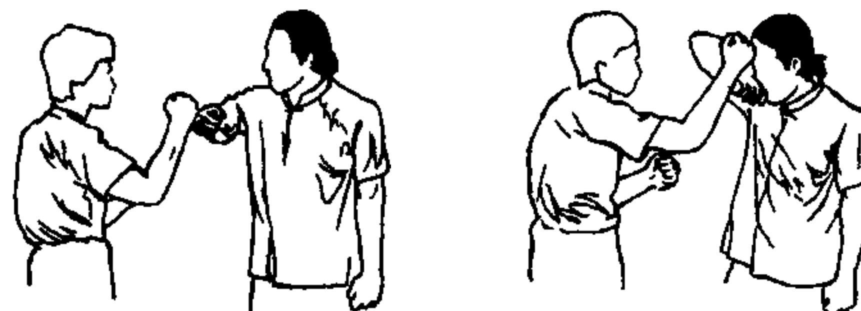


Рис. 243.

Перенося вес на отступающую в сторону ногу, переходим в позицию труса и, "сорвав" с траектории падавший сверху удар, продолжаем его путь, перенося вес на захваченную руку и закручивая ее. Так можно вырвать палку или провести бросок. Действие выполняется на разрыве дистанции.

"Окошко".



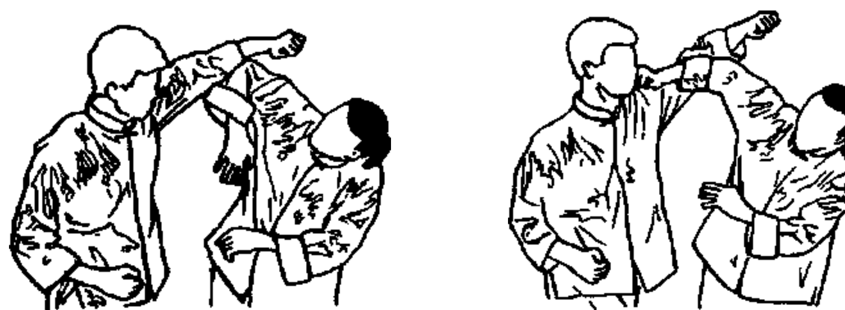


Рис. 244.

При уходе в позицию труса или вора один из локтей поднимается, сбивая атаку и образуя как бы домик, в окошко которого вы выглядываете. Прекрасный переход на развитие атаки захватом соскальзывающим обратным верхним ударом или просто поражение бьющей конечности врага локтем.

Локти - очень важное оружие, именно они и колени способны наносить самые мощные удары на добивание. Но они хороши только тогда, когда ждут своего времени и своей цели - выхода на короткую дистанцию или возможности жестко контратаковать бьющую конечность.

"Натяжка".

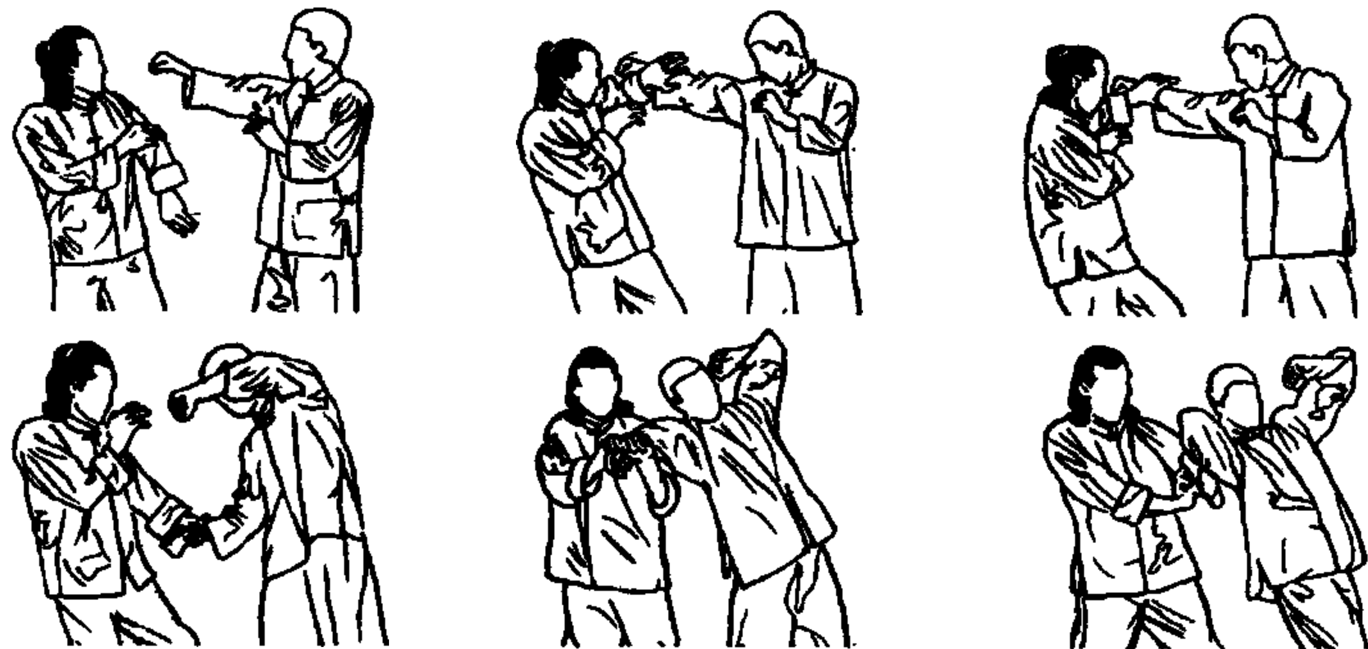


Рис. 245а.

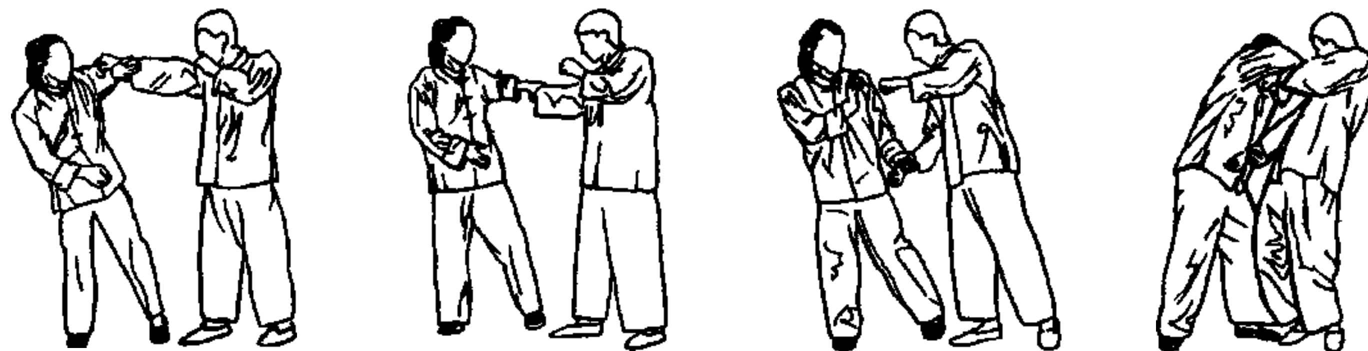


Рис. 2456.

Теперь отведите локоть назад, сделав его "полочкой", а кистью захватите руку противника и тяните его мимо себя, одновременно нанося встречный удар другой рукой.

"Отсекание".

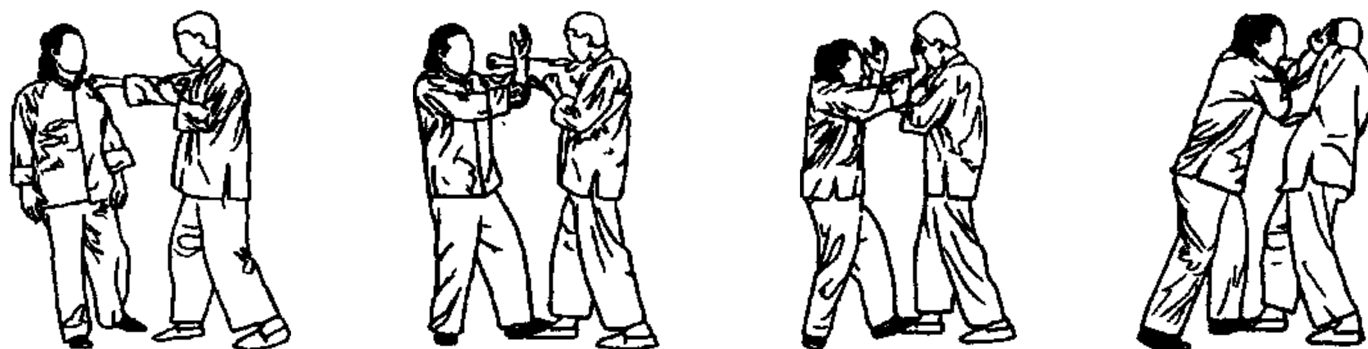


Рис. 246.

Свободно висевшая вниз рука поднимается вверх - это снова школьник задает свой любимый вопрос. Рука движется в плоскости - диагонали, образованной линией между одноименными плечами партнеров.

Вообще в скоростном бою невыгодно выполнять защиты, подобные тупым поперечным блокам каратэ. Ответы образуют как бы острый нос ледокола, нацеленный на противника, что существенно экономит время введения-выведения из боя рук бойца. Фактически его руки все время направлены в сторону цели - поэтому он не тратит время на повторную наводку, а спокойно бьет, при этом используя энергию отведенной атаки. Отсекание может выполняться кулаком, чтобы повредить кисть бьющей руки.

'Отсекание внутрь".

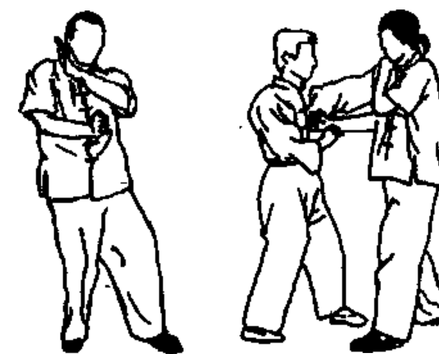


Рис.247.

Здесь разница лишь в том, что ответ идет по диагонали, пересекая среднюю линию тела. Этот ответ с одновременным нижним ударом часто используют при входе во внутреннее пространство противника, так как скрещенные руки дают дополнительную защиту солнечного сплетения. Отсекающую поверхность составляет ладонь. В модификации "забросить за спину" отсекание проводится пальцами, которые, отталкиваясь от отведенной руки тут же формируют контратаку костяшками в лицо.

"Котомка".

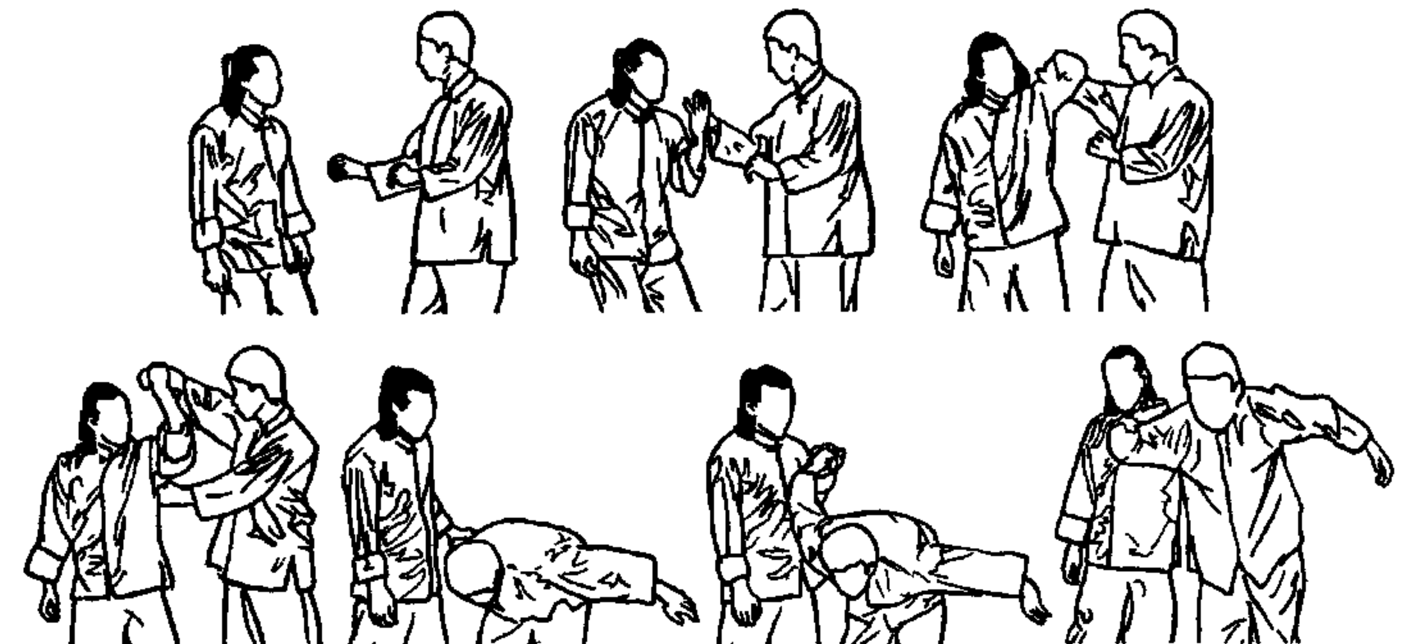


Рис. 248.

Этот ответ напоминает забрасывание котомки за спину. Движение аналогично отсеканию, но проводится более энергично, с резким закручиванием кисти. Рука противника протягивас гея до уха и там захватывается. Вместе с этим, часто наносится встречный удар острием локтя в горло нападающего. Проведя захват, можно вывернуть руку противника,

"Зацеп обезьяны".



Рис. 249.

Активно работая кистью, зацепите пальцами предплечье противника и тяните его на себя - в сторону. Как только удар отклонен настолько, что опасности не представляет, прыгать рукой вперед с ударом. Преимущественно выполняется в позиции вора.

"Предлагать плоды".

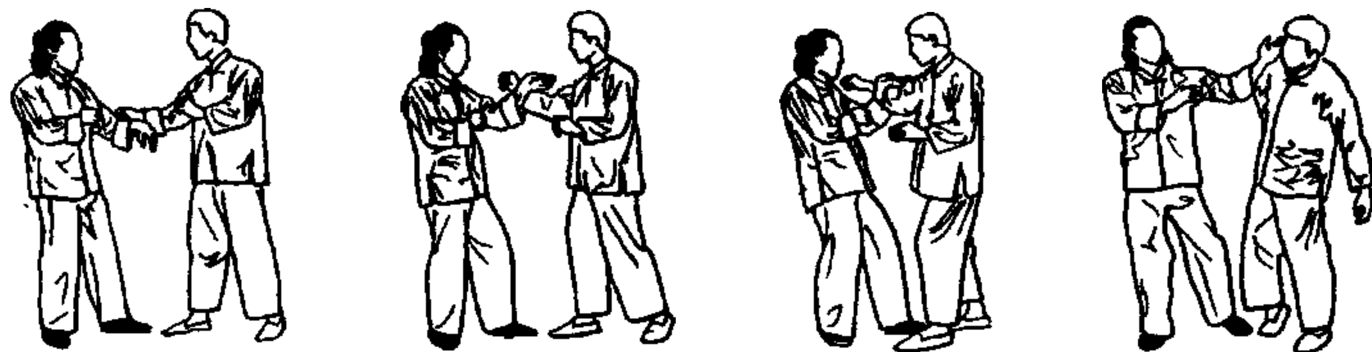


Рис 250а.



Рис. 2506.

Очень сложное действие. По вогнуто-поднимающейся дуге рука бойца оттирает в сторону руку противника и заканчивает ответ, энергичным шлепком тыльной частью ладони отталкивает руку в сторону - вниз, прыгая от нес в лицо или шею врага.

"Поднос".

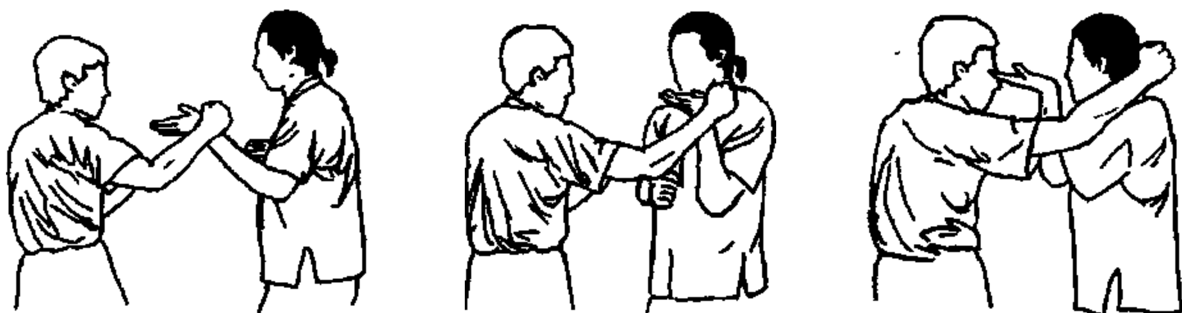


Рис. 251.

Оттирая руку врага, кисть движется на себя с ладонью, открытой вверх, как будто на ней стоит поднос. Меняя направление движения, атакуем лицо противника. Удобнее всего применять в позиции "вора" или "гуляки".

"Шар".



Рис. 252.

Летящую или неподвижную руку противника вы спиральным движением "заворачиваете" в "шар". Это захват или же удар в лицо передней рукой.

'Пресечение".



Рис. 253.

Жесткая накладка или удар прямо в бьющую конечность.

"Дверь",



Рис. 254.

Аналогично отсеканию внутрь, но на уровне груди. Возможен прыгающий или толкающий локтевой удар в грудь, горло, лицо.

"Топор".

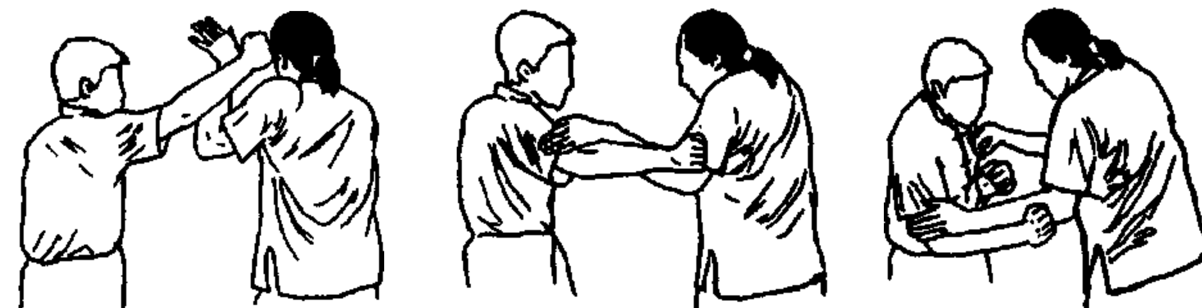


Рис. 255.

Из положения "вопроса*' рука падает вниз, рубя снаружи запястьем по локтевому сгибу противника. Резкий "кивок" кисти вниз увеличивает силу и дает возможность отпрыгнуть нижним ударом в лицо врага. Но часто это действие переходит в следующее.

"Срезающий локоть".

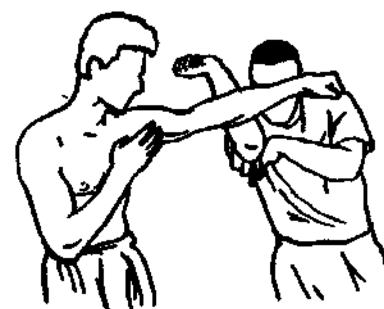


Рис. 256.

Резким поворотом корпуса и выбросом вперед локтя сбоку - **вперед** поражаем руку противника. Продолжая движение, кисть наносит **верхний** удар в лицо.

'Давящий локоть".

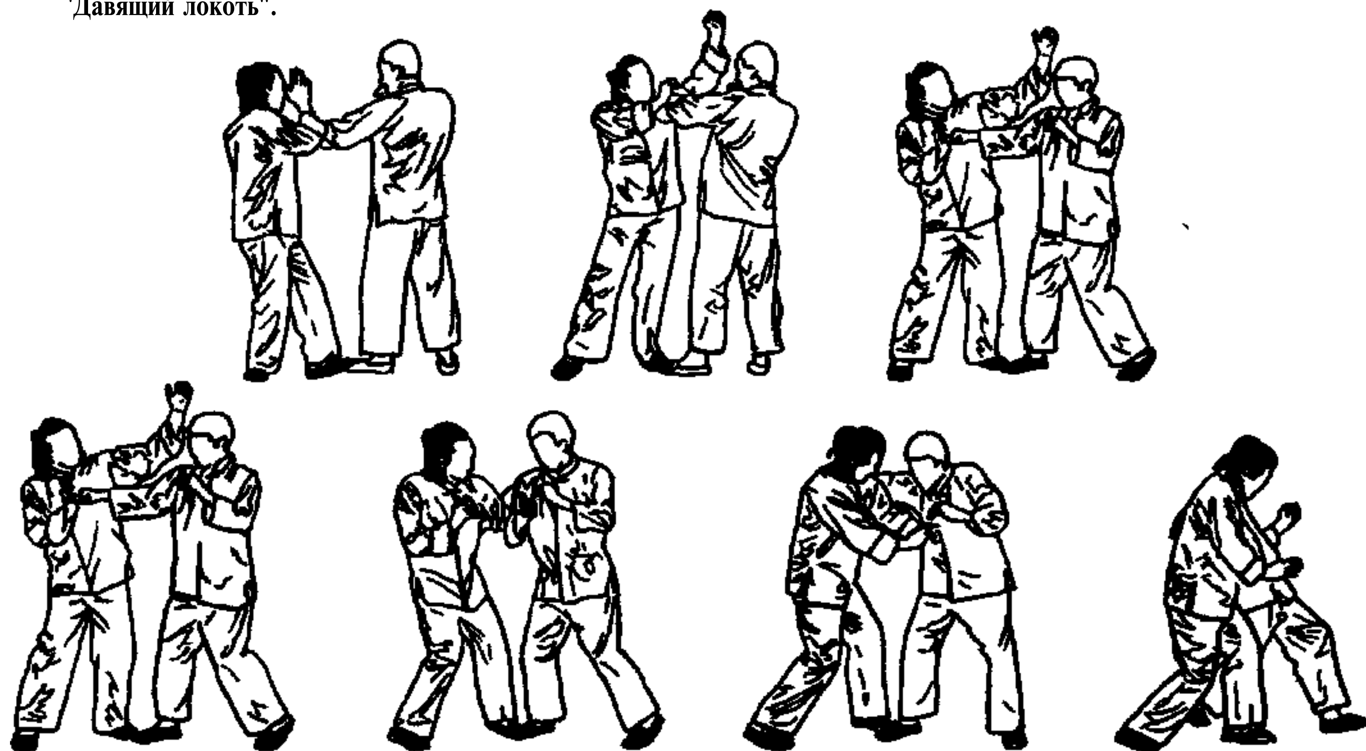


Рис. 257.

Если при ударе вперед у вас открылся бок, и противник атакует его - примените "давящий локоть": прикрывая ребра, отсеките локтем кулак врага от цели. А теперь, распрямив руку, нанесите встречный удар в лицо.

"Протереть стол".



Рис. 258.

Одна из наиболее интересных и трудных вещей Проводя руку вперед поверх руки противника, наложите на; нее верхнюю окололоктевую часть предплечья и сделайте локтем круговое движение, как бы протирая рукавом стол или взбалтывая что-то в стакане. Рука противника будет отброшена в сторону, открыв вам проход в бок со внешним; или обратным нижним ударами.

"Змея лезет в нору".



Рис. 259.
(продолжение на следующей странице)



Рис. 259.

Самая трудная вещь в "Хвосте павлина". Вышолняя внутренний удар, рука бойца как бы обвивается вокруг руки противника и, оказавшись внутри его боевого пространства, атакует ребра. Внешне похоже на смесь "протирки стола" с "топором". Работа, в основном, в позиции "гуляки".

"Кольцо".



Рис. 260.

Нежно подхватив "даму" под ручку, "гуляка" увлекает ее за собой... "Кольцо" начинается аналогично "двери", но рука обкатывает руку противника и подхватывает или прихватывает - в зависимости от того, где расположен противник.

"Флюгер".

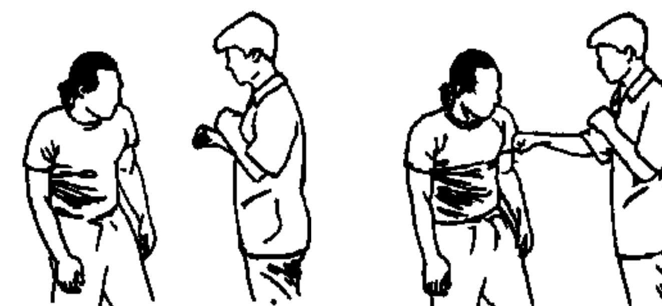




Рис. 261.

Сворачиваясь вокруг своей оси, как флюгер на ветру, плечом попустить атаку мимо и отхлестнуть назад рукой.

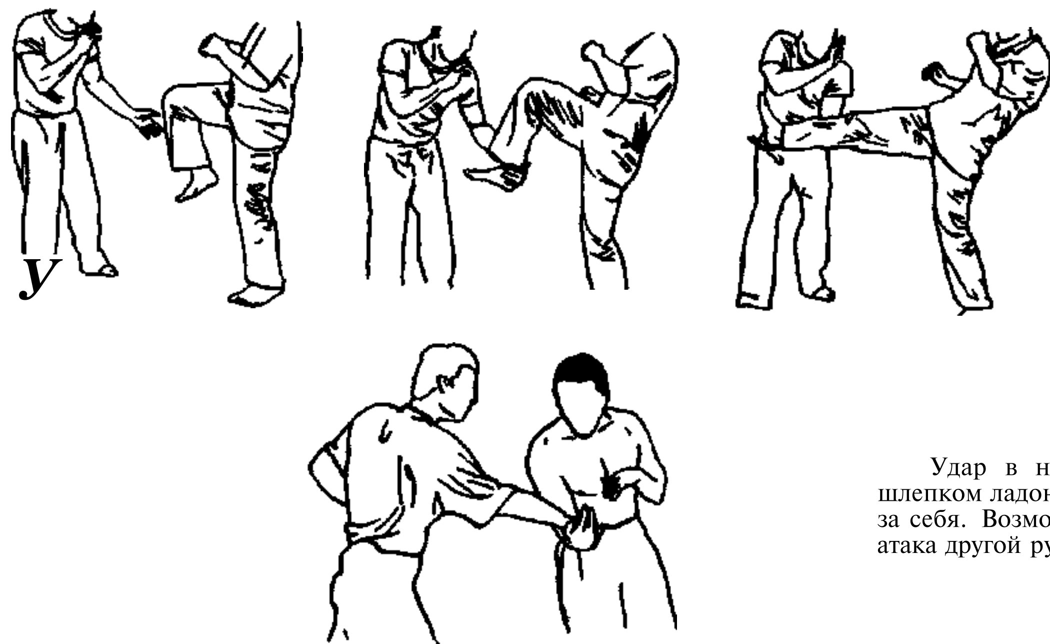
"Крыло".



Рис.262.

Похоже на флюгер, но здесь контроль осуществляется предплечьем, поэтому сильная скрутка не нужна. Из этого положения делают отхлест по вертикальному кругу костяшками тыльной стороной кулака.

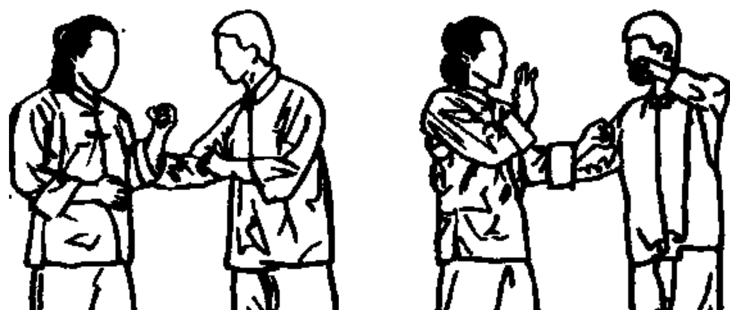
"Комик".



Удар в низ живота подхватываем шлепком ладони и отправляем в сторону - за себя. Возможны захваты и броски или атака другой руки или ноги в ногу.

Рис.263.

"Крышка".



Удар костяшками кулака сверху по атакующей конечности и, отталкиваясь от нее, прыжок в лицо внутренним ударом.

Рис. 264.

"Юбка".

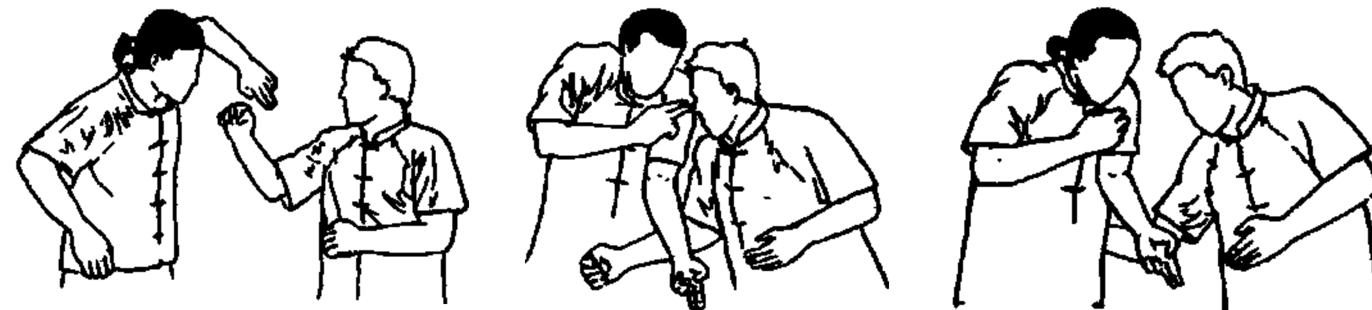


Рис.265.

Похоже на жест, которым женщина расправляет юбку. Рука отводит атаку, разворачиваясь ладонью к врагу. Контратака в пах.

"Опереться на трость".



Рис 266.

Похоже на зацеп обезьяны, но здесь рука противника уводится уже за спину. Отсюда проводится бросок или поддевающий нижний удар. Обратите внимание на скрутку корпуса.

"Поклон".

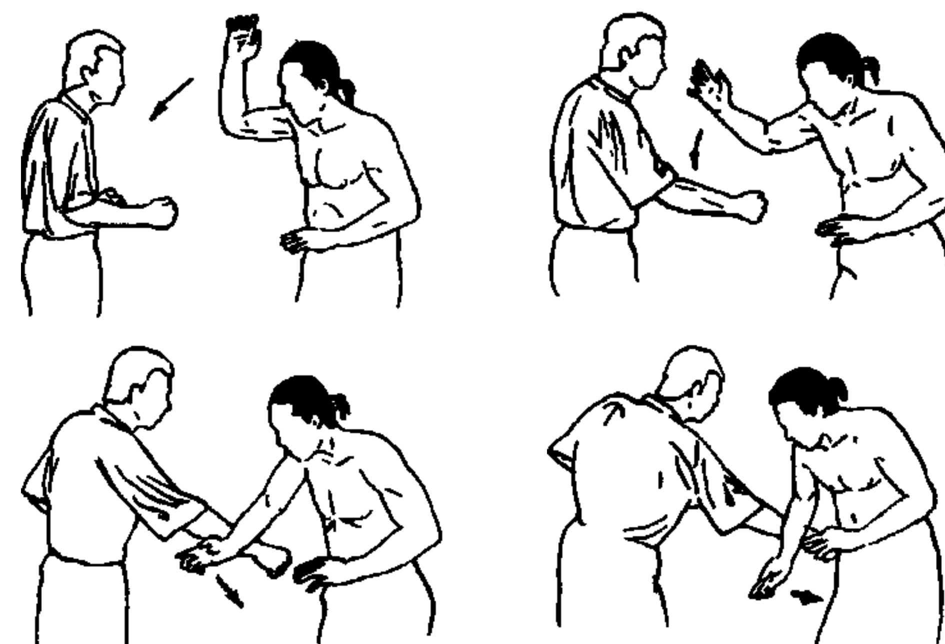


Рис. 267.

Похоже на гедан-барай, но не поперек, а оттирая руку противника от цели. Часто проводится с наклоном корпуса, напоминая тогда этакий мушкетерский низкий поклон. Продолжив круг, можно поразить противника ударом сверху вниз.

Копье".

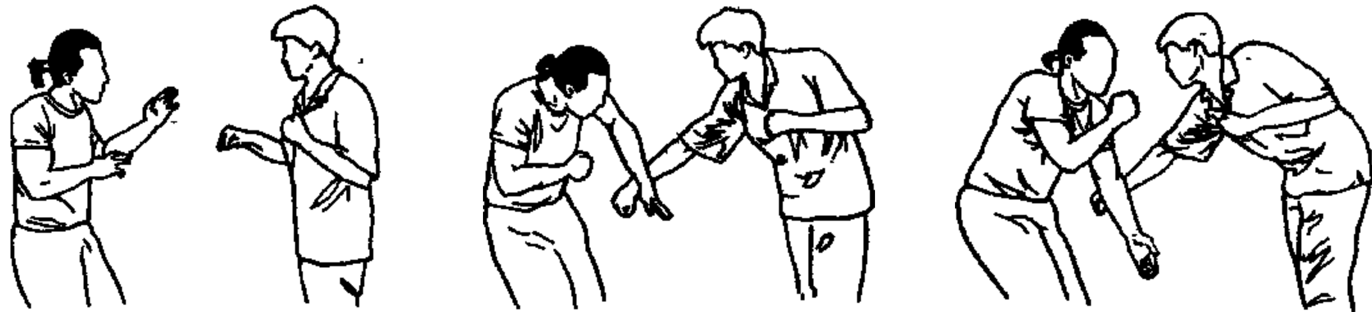


Рис.268.

Абсолютно аналогично "стреле", только направлено вниз. Цели - соответственно - локтевой сустав и паховые лимфоузлы.

Заканчивая на этом комплекс "Хвост павлина", хочу обратить ваше внимание на то, что все эти действия вытекают из базовых кругов руками. В скоростном бою на пресечение нет разницы между нападением и защитой, нет разницы между ответом и ударом. Непрерывность и законченность техник, а не фрагментарные рывки - вот условия, при которых эта техника открывает все свои возможности.

Комплекс "Хвост павлина" можно выполнять как в виде отдельных фрагментов, так и целиком, как своеобразную медитативную форму. Для этого можно пользоваться любой из восьми "бессмертных" позиций, но чаще всего применяется "равновесная". Освоив движения на месте, попробуйте соединять их с произвольными перемещениями - но ни в коем случае не спешите. Добейтесь естественности действий в сочетании с любой позицией.

ПРИНЦИПЫ СОЕДИНЕНИЯ РУК И НОГ ЧЕРЕЗ ТЕЛО. "НАВЕДЕНИЕ МОСТОВ".

Можно не обладать большой силой и скоростью, иметь посредственную реакцию и выносливость и, тем не менее, эффективно справляться с людьми, заметно превосходящими вас по этим параметрам, можно - при условии хорошо согласованной между собой работы рук и ног. Так, например, старик-мастер побеждает молодого бойца. Такое соединение означает, что:

- конечности двигаются независимо друг от друга, т.е. не влияют на движение друг друга, помимо желания хозяина;
- каждая конечность при этом максимально использует вложение силы всего тела;
- конечности работают самостоятельно, совершая одновременно и атакующие и защитные действия, достаточные для успешного ведения боя, в случае если даже будут повреждены остальные[1];
- руки и ноги помогают друг другу, как четыре хорошо натасканные зверовые собаки подчиняются одному хозяину, но, нападая на зверя, не мешают друг другу. Так в калейдоскопе беспорядочная мешанина стекляшек создает четкий симметричный рисунок. Такое свободное, спонтанное, слаженное взаимодействие и является истинным мастерством - кунг-фу, как говорят китайцы.

Отсутствие такой координации обычно почти для всех, так как лишь очень немногие тратят достаточное количество времени на то, чтобы освоить двигательные возможности своего тела. Повсюду мы можем видеть более или менее ярко выраженный "развал тела", когда человек не может ударить ногой, не сделав при этом совершенно нелепый, неконтролируемый взмах руками, или нанести удар кулаком, не забыв при этом о защите ног. Такое положение обуславливается тем, что рукопашными драками как на улице, так и на татами и на ринге занимается, в основном, молодежь. К 30-ти годам потенциал "драчливости" резко падает, люди отращивают "пивные" животики или делают зарядку, им уже не хочется самоутверждаться этим способом.

Координация и работа над ней - здесь личное дело бойца, специально не развиваемое и поддерживаемое на примитивно-достаточном уровне.

На этом уровне сила и сознание не отделимы, и, если человек бьет кулаком, он вряд ли контролирует все остальные части тела, т.е. он весь» целиком "уходит в кулак". Так военный вождь каких нибудь варваров бежит на врага, увлекая за собой свою, армию. Здесь достаточно пары метко пущенных стрел, и грозная орда споткнется о труп своего предводителя, будет смята, опрокинута и уничтожена. В схватке с таким бойцом достаточно "отрубить" бьющий кулак, чтобы на 90% лишить его возможности драться. Если же одновременно с этим нанести неожиданный удар на другом уровне или направлении, то происходит перехват боевой инициативы, охотник превращается в жертву (рис. 269).

Сделав эти удары несколько сильнее, мы можем создать опрокидывающий момент, который приведет к падению противника (рис. 270).

Так же удары могут быть заменены рывками и затягиваниями, но общий рисунок движения остается неизменным (рис. 271).

Воздействия могут и не совпадать по времени, если производятся с включением или другим воздействием по принципу передачи; который выражается в том, что удар-антипод[1] применяется не непосредственно к самому удару, а к движению противника, вызванному им (рис. 272).

В случае правильного использования этой тактики можно повергнуть врага легчайшим толчком, т.е. получается принцип, сходный с айкидо, но выполненный на ударной технике (рис. 273).

[1] Это значит, что человек должен уметь сделать любой бросок с помощью одной руки, наносить удар, одновременно защищаясь той же рукой, и т.д.

[1] Воздействие-антипод - движение, которое в сочетании с данным дает опрокидывающий эффект.

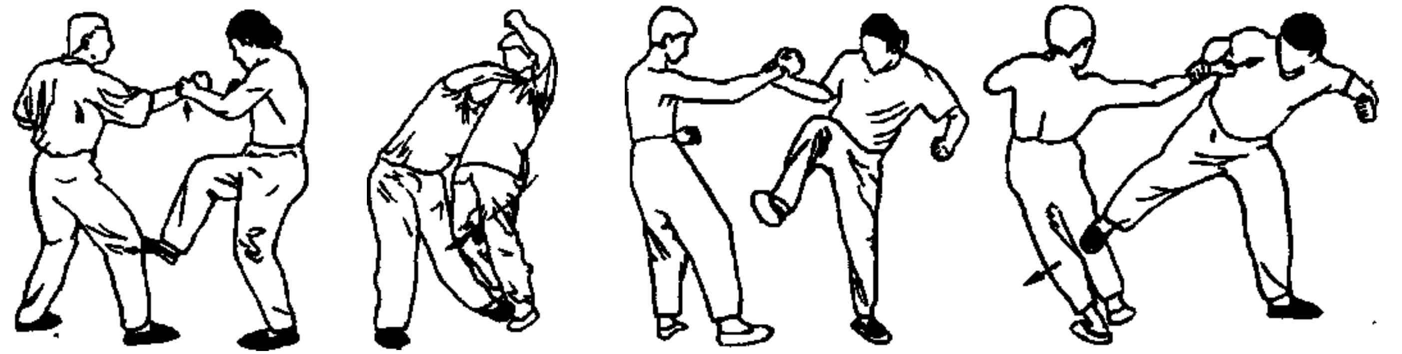


Рис. 269. Рис. 270. Рис. 271.

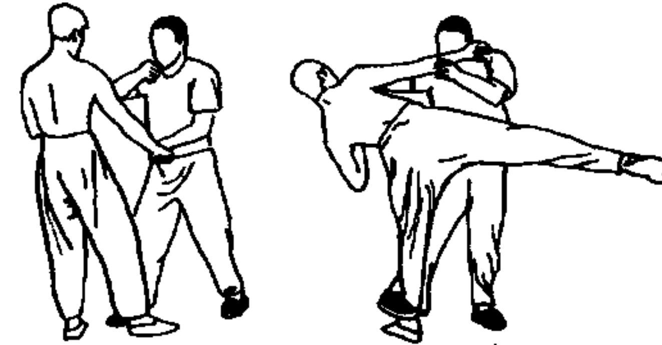


Рис. 272.

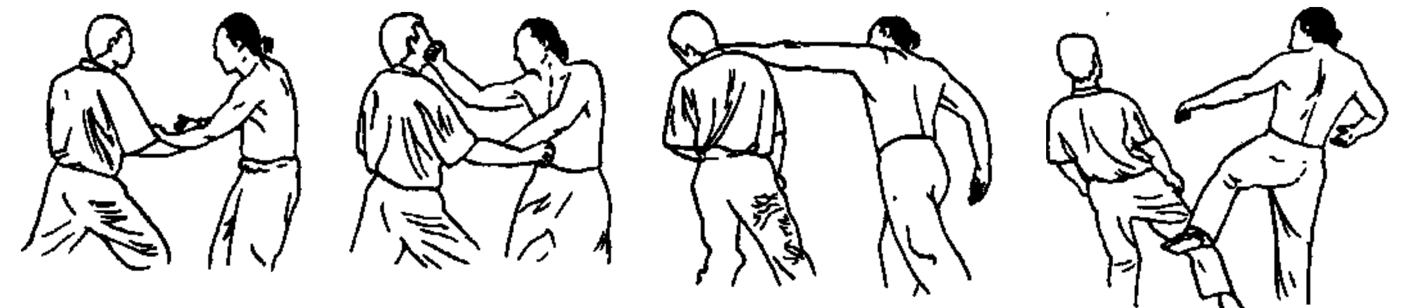


Рис. 273.

В таком сочетании мы видим, что трудно добиться хорошего взаимодействия рук и ног, поскольку расчет времени нанесения каждого удара должен быть очень точным. Как добиться наведения мостов между руками и ногами, если между ними находится корпус? Очень просто! Вспомните о колодце-журавле или аптекарских весах (рис. 274).

Корпус в этом случае посылает вперед ногу, тем самым оттягивает назад руку и т.д. (рис. 275).

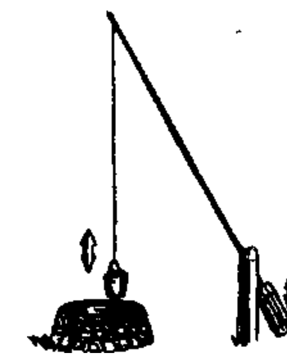


Рис. 274.



Рис. 275.

Следует помнить, что бросок не является самоцелью, вполне хватит даже короткого момента неустойчивости, чтобы успеть войти в первые ворота (см. главу "Трое ворот"). Для нас важна не красота броска, а приведение противника к потере контроля над ситуацией и, вследствие этого, его повреждению и потери возможности продолжать бой.

Если вы будете привязаны к идее закончить бой броском или ударом, т.е. нарушить тем самым его естественное течение, вы будете скованы собственными желаниями и иллюзиями - вам будет "жалко" отпустить понравившийся захват, вы не будете реагировать на "невыгодные удары" и т.п. (рис. 276).

Бой должен течь естественно. Ваша цель в нем лишь своевременное выполнение необходимых техник, решение имеющимися у вас в запасе средствами спонтанно возникающих боевых ситуаций. Перестав стремиться к быстрому окончанию боя, вы парадоксальным образом пресечете его почти мгновенно. Если же этого не произойдет, вы сможете удержать противника под контролем столько, сколько вам будет необходимо. Так или иначе, это потребует от вас хорошего сведения техники рук и ног (рис. 277 - 280).



Рис. 276.



Рис. 277. Длина переднего удара ногой равна длине руки.

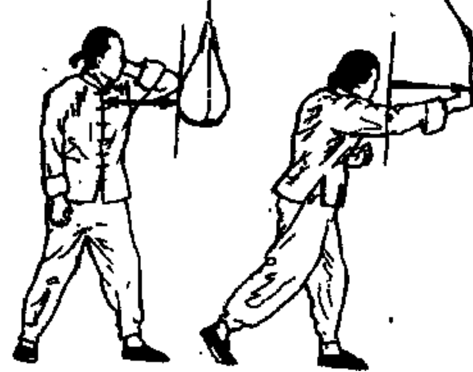


Рис. 278, Измерение необходимой для удара дистанции.

Основным упражнением для обретения подвижности корпуса и чувства взаимосвязи рук и ног является гашение ударов корпусом в сочетании с тянущими и, соответственно, толкающими движениями конечности (рис. 281).

Запомните - мертвый корпус в бою висит на вас мертвым грузом. У вас практически не остается двигательных резервов в работе согнутой рукой и ногой, поскольку сохранить их согнутыми можно при активной работе корпуса и кисти (рис. 282).

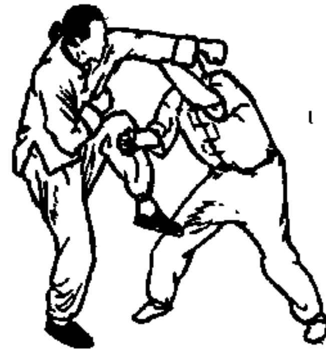


Рис. 279. Защита коленом от удара кулаком в живот.

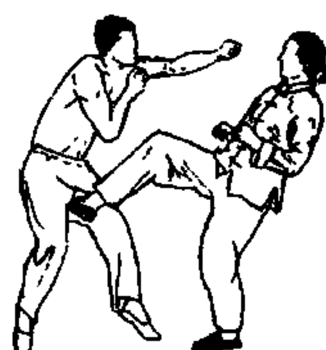


Рис. 280. Защита пинком от прямого удара рукой.

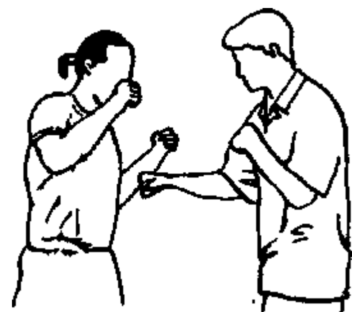




Рис. 281.



Рис, 282.

Траектория удара основана на круговых движениях но не ограничивается только большими и малыми кругами. Один переход с'большого на малый круг дает неиочислимо большое множество техник. Их можно вязать узлами, делать восьмерки, петли, спирали, волны (рис. 283).

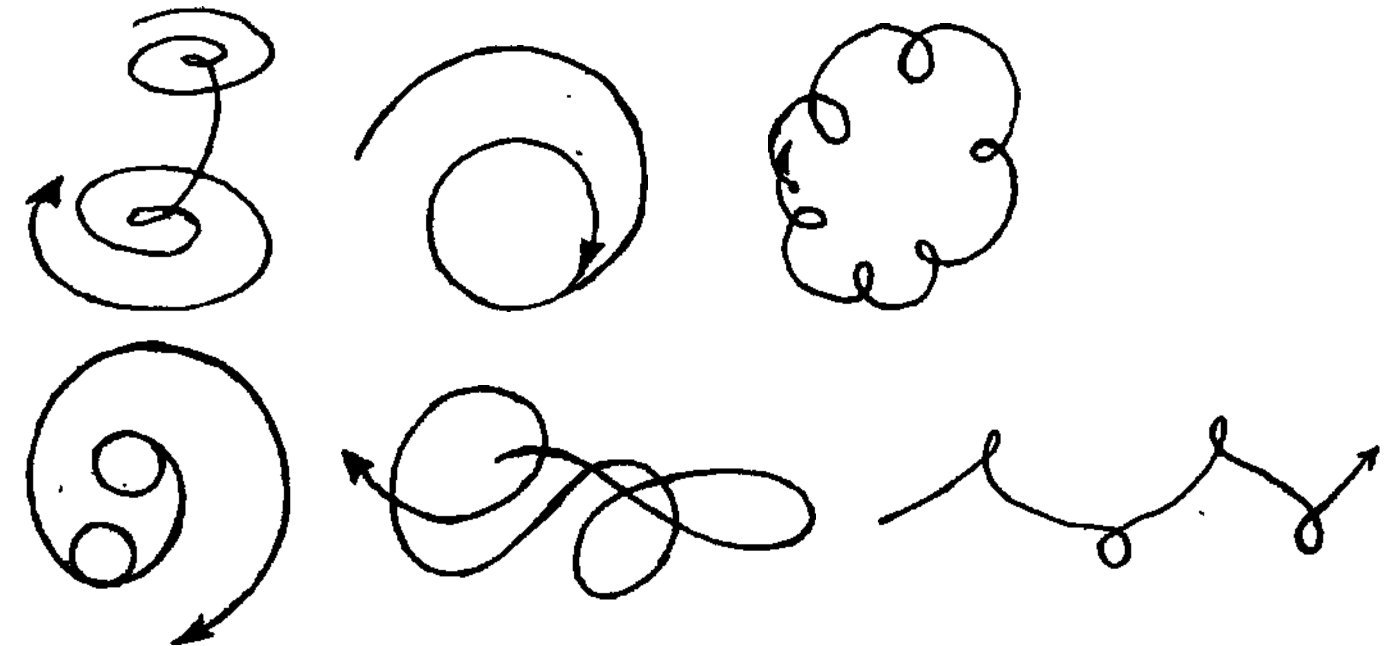


Рис. 283 -

ПРИНЦИП ВОСЬМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Если вы хотите быть непобедимым - никогда не ставьте себя в одинаковые условия с вашим противником. Пусть ему всегда будет неудобно сражаться с вами. Мастерство состоит не в том, чтобы превзойти противника, - истинный мастер пытается заманить его в положение, в котором чувствует себя наиболее уверенно. Например, мастера бразильского семейного стиля грейси-джиу-джитсу говорят, что 95% уличных драк кончается схваткой на полу. Наряду с этим, многие представители ударных стилей, являясь прекрасными бойцами, не умеют даже правильно упасть. Они просто заканчивают схватку гораздо раньше. Тэквондо и тансудо, знаменитые обилием ударов ногами, предпочитают драться на длинной дистанции. Китайский Вин Чун стремиться навязать ближний бой. Как говорится: "Всяк кулик свое болото хвалит".

Из этого следует вывод: "Чтобы быть непобедимым, вам нужно свое болото, где вы знаете каждую кочку, а противник тут же утонет, сделав малейший неверный шаг" Посмотрим вокруг, нет ли у нас перед глазами живого примера этой тактики. Да вот он, в углу, пеленает очередную муху. Нет, он не сражается, он обедает. Он не гоняется за добычей, он поджидает ее в своем углу. Вот вам первый урок - всегда необходимо знать свое место в этом мире и в этой жизни.

Если бы человек соревновался с лошадью в скорости бега, а со слоном в поднятии тяжести, он бы постоянно проигрывал. Причина, по которой человеку удается подчинить себе и лошадь и слона, лежит в том, что человек никогда не устраивает подобных соревнований. Для него скорость лошади и сила слона не являются вызовом, побуждающим отращивать копыта или хобот. Человек попросту использует скорость лошади и силу слона, запрягая их в свои повозки и заставляя переносить грузы. Т.е. для того, чтобы использовать их силу, человек лишает их свободы, связывает их. Посмотрите на паука. Ловко уклоняясь от грозного жала, он неторопливо связывает осу своей липкой нитью. Лишите противника возможности применить свою силу и скорость, и он будет в ваших руках, как оса в сетях паука. У паука 8 ног, у вас 4 конечности. Но человек хитер, он из любой ситуации может найти выход. Согните руку в локте. Видите? Теперь можно использовать выступающий локоть независимо от кисти и колено независимо от стопы (рис. 284).



Рис. 284.

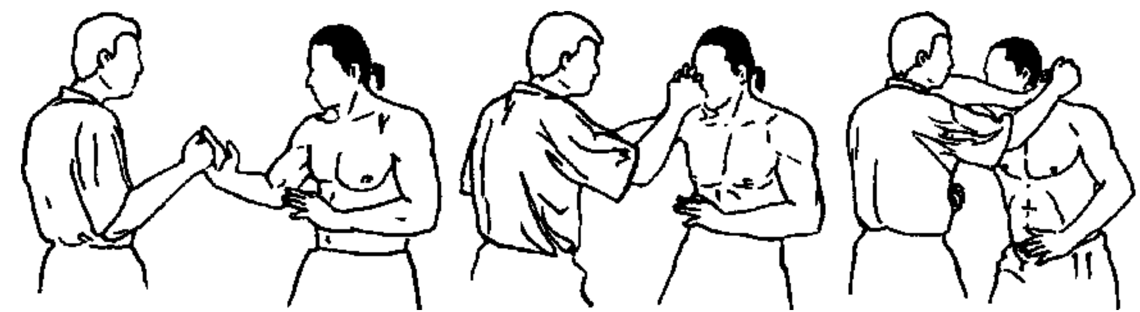


Рис. 285.

Таким образом мы противопоставляем четырем конечностям противника свои восемь, создавая двойной количественный перевес. Теперь, связывая противника локтями, мы можем применять кисти рук для атаки. Связывая

противника кистями можем, применять локти, связывая коленом, бить стопой, а прижимая стопой - бить коленом (рис. 285).

Если же мы при этом, следуя паучьему примеру, уклоняемся от жала, то есть держаться подальше от "секторов обстрела*' рук и ног, т.е. заходить сбоку или сзади, то практически обезопасим себя, в то время как противник совершенно беззащитен (рис. 286).

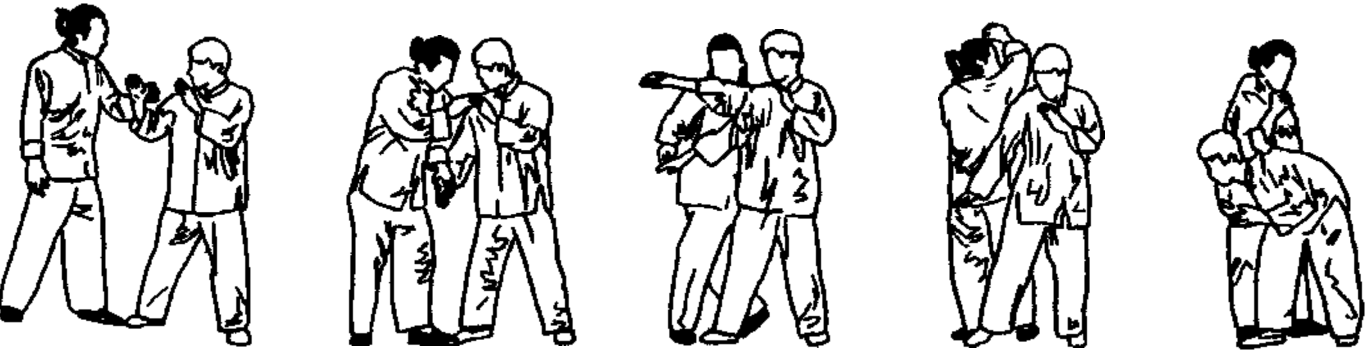


Рис. 286,

Зайти за спину очень просто. Стоит лишь, захватив одну руку, проскользнуть по ней к плечу, прижаться грудью к корпусу противника - и вот вы уже сбоку, где вашим двум рукам пытается противостоять лишь одна. Такая же ситуация возникает и для ног.

Существуат еще один способ прохода обороны противника, применяющийся более опытными бойцами, который состоит в том, что они прорываются: со своей контратакой в мертвую зону, расположенную около груди противника, "вклиниваются" в него (рис. 287).

Здесь расчет идет на то, что, сознательно рискуя быть охваченным с двух сторон, боец рассчитывает на то, что мощная серия его ударов поразит наиболее уязвимые места, которые расположены на средней линии противника (пах, солнечное сплетение, горло, нос). Такую атаку может предпринять только человек, уверенный в поражающей силе и скорости своих ударов. Здесь боец получает преимущество в том, что, "входя" в противника, он более или менее защищен от атак других, врагов сбоку (рис. 288).



Рис 287.

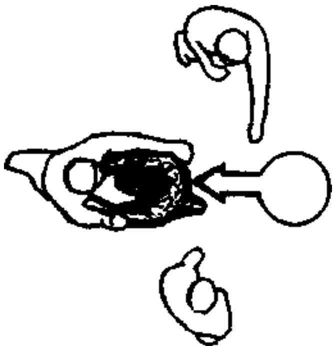


Рис. 288

ПРИНЦИП РОДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ

Комбинируя различные способы перехвата инициативы и воздействия на противника, мы встречаемся с такой интересной закономерностью, как принцип "родственных связей", где различные способы воздействия на тело противника представлены как члены одной большой семьи.

Здесь отец и мать - это основные удар и захват, вокруг которых строится весь комплекс действий, определяемый как "комбинация" или "прием", выполняемый бойцом. Это - стержень всего приема.

Например, прямой удар кулаком - отец, мать - это основной захват, который производит боец (рис. 289).

Сын - это косвенное яньское воздействие, производимое в процессе основного, либо как следствие основного, но все-таки с помощью своего тела или оружия.

То же относится и к дочери, с той разницей, что это воздействие будет иньским, хватающим.

Внук или внучка - это, соответственно, яньское или иньское воздействие, но происходящее уже без участия тела или оружия бойца, хоть и являющегося результатом последнего (рис. 290).

Одно порождает другое, отец порождает сына, сын порождает внука, но вся семья живет в одном и том же доме и ест за одним и тем же столом, весь комплекс воздействий происходит одновременно.

Таким образом, если в стандартных спортивных системах боец вынужден выполнять всю работу кистями рук (парировать удары противника, выполнять свои атаки и контратаки, захватывать и ударять), то в такой дифференцированной системе, где используются двигательные возможности разных частей тела и всего тела в целом, мы можем, распределив "обязанности" между всеми членами семьи, использовать даже любое малейшее движение с максимальным к.п.д.

Спортивная ситуация похожа на такой анекдот: идут 15 туристов, а все рюкзаки тащит один. На вопрос удивленного прохожего отвечают: "А он у нас самый сильный".

Естественно, руки не в состоянии справиться со всей массой свалившихся на них обязанностей и вынуждены упрощать задачу до приемлемых размеров:

- таким образом рука от локтя до кончиков пальцев превращается в негнущуюся прочную дубинку, но уже не обладающую ни качествами меча, ни копья, ни крюка, что может обеспечить только гибкая мобильная кисть;

- активная многоуровневая зашита сводится к постоянному широкозахватному "заградительному" огнюлибо простым подставкам, где рука выполняет роль амортизатора между атакой и уязвимым местом.

Принцип "родственных связей", используя многоуровневую эшелонированную оборону, дает возможность каждому боевому звену активно проявить себя в наиболее, для этого звена, выгодной форме.

Каждый делает свое дело - кисти цепляют, запястья сбивают, предплечья контролируют, локоть обрубает, тело обкатывает (рис. 291).

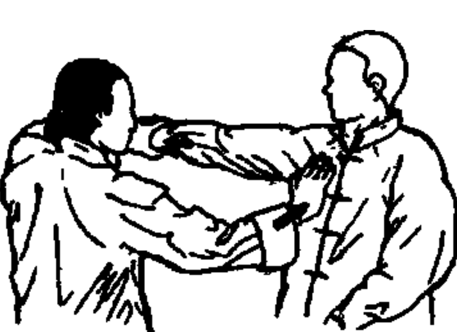


Рис. 289.



Рис. 290.

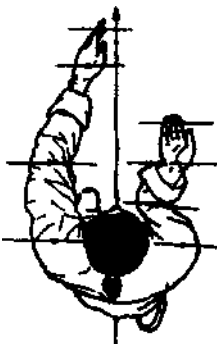


Рис. 291.

Получается конвейер, где каждый, выполнив свою операцию, передает работу по цепочке далее, а сам возвращается к своей операции, возобновляя цикл с новым объектом.

ПРИНЦИП ЭШЕЛОНИРОВАННОЙ ОБОРОНЫ

Начав разговор о правильном положении рук, необходимо вернуться к 6-ти порогам защиты, упоминавшимся в главе "Принцип родственных связей".

Итак, первый порог защиты - это пальцы,
второй - это запястье,
третий - это локоть,
четвертый - это плечо,
пятый - это гашение, уклон телом,
шестой - это уклон, уход телом
(рис. 291).

Исходя из принципа сохранения энергии, следует стараться обойтись для нейтрализации атаки противника наименьшими средствами, т.е. это значит, что первыми на любое движение противника реагируют пальцы руки, пытаясь сместить удар с траектории- Если же этого окажется недостаточно, эстафету перенимает запястье как более мощное "подразделение". Это аналогично общепринятой воинской тактике дозорный замечает подозрительную активность противника на своем участке, туда посылается отделение, обеспечивающее^ если это необходимо, позицию для введения в бой взвода и т.д. В том каратэ, которое мы видим в наших спортивных залах и американских боевиках, на один случайно прорвавшийся дозор противника зачастую отвлекается целый батальон.

Здесь ситуация может сложиться так же, как в игре в "собачку", столь любимой озорными малолетками. Тем, кто забыл - объясняю: с кандидата в "собачки" срывается, например, шапка и кидается партнеру. "Собачка" бежит к нему с криками: "Отдай!" Партнер, в свою очередь, кидает вещь вам, и несчастный с ревом бежит обратно. Так продолжается до полного "собачкиного" изнеможения, или пока вам не надоест. В переложении на тактику рукопашного боя это значит - вовлекая в защиту чрезмерно крупные соединения, вы открываете доступ к другим уязвимым зонам, количество которых зависит от того, сколько лишних сил привлекает к себе атака противника. Рассмотрите с этой точки зрения блок стиля Вин Чун и каратэистский "сото уке" (рис. 292)

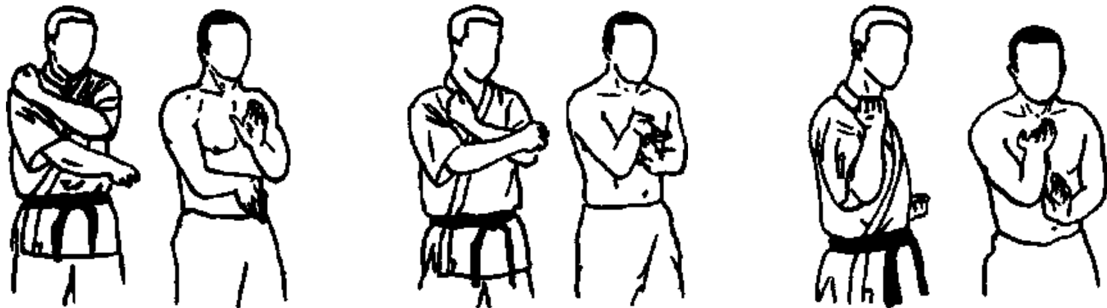


Рис. 292.

Ясно видно, что чем меньшими силами вы аннулируете атаку противника, тем меньше вы нарушаете базовую позицию-ключ, тем больше возможностей у вас остается для реагирования на последующее движение противника. Принцип передачи, который действует в такой эшелонированной защите, означает, что передав защиту на последующее звено, например, с пальцев на запястье, освободившееся звено может либо занять позицию выжидания, либо, в свою очередь, атаковать цель, появившуюся в пределах ее досягаемости (рис. 293).

При этом зачастую, особенно в ближнем бою, оказывается, что "боевые порядки" бойцов взаимно проникают друг в друга, и атака противника может начаться уже не только с уровня пальцев, а, например, с уровня локтя или даже тела. Тогда ее нейтрализацию берет на себя ближайшая линия обороны, а остальные звенья могут использовать это движение как замах или запас инерции для разворота в нужную позицию (рис. 294).



Рис. 293.



Рис. 294.

Поэтому человек, знакомый с эшелонированной обороной, сближаясь с противником, прежде всего выводит из строя или "обращает в бегство" (заставляет отдернуться, освобождая боевое пространство) передовые части противника.

Здесь возникает еще один принцип - принцип "единой цепи". Воздействие на одно звено передается на другое и так далее, пока энергия этого воздействия не перестанет угрожать здоровью бойца, правда, в этом случае тело зачастую выберет не самый лучший выход (рис. 296).

Поэтому, сумев поразить, нанести эффективное поражение кулаку противника, мы более или менее надежно выводим из строя все руки или даже лишаем противника способности стоять на ногах. Принцип "единой цепи*', кроме этого проявления, имеет и другое. Для того, чтобы как следует Ударить кулаком, необходимо вложить в удар ~ пружинящее усилие йог, следовательно, если мы сумеем прервать эту "цепь", мы оставляем атакующие части без "снабжения" (рис. 295).



Рис. 295.

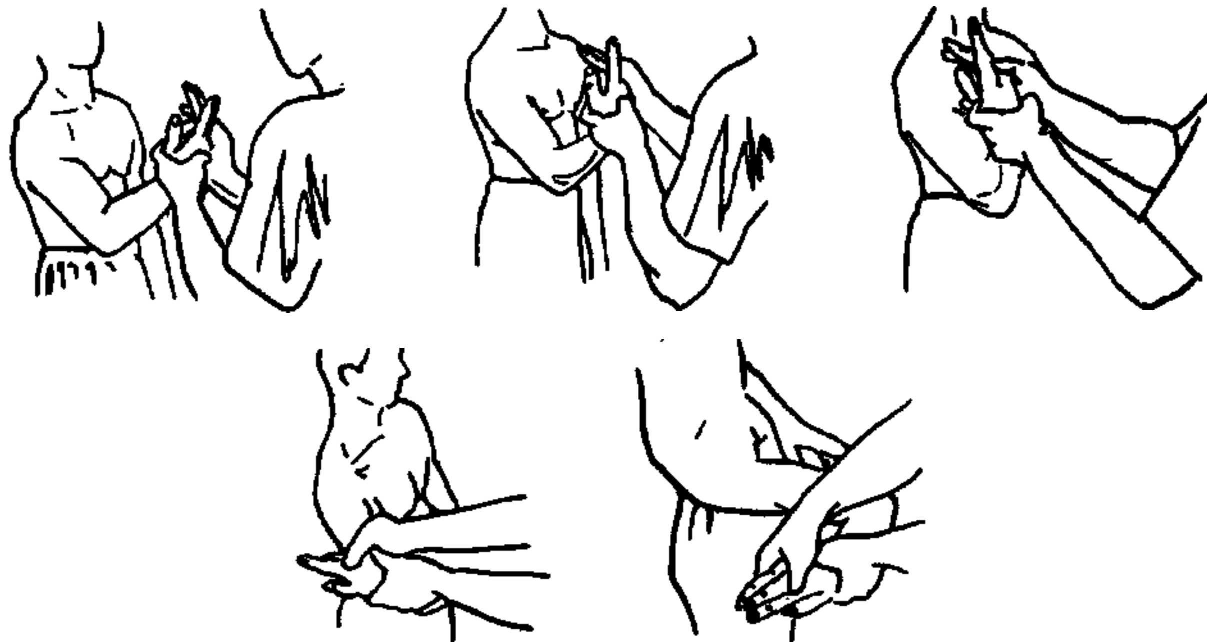


Рис. 296.

ОХОТА ЗА СИЛОЙ

Знаком ли вам такой танец - брейкданс? Период его господства на танцплощадках был не очень долог - год, от силы полтора. Однако, откуда ни возьмись появились люди, крутившие все эти немыслимые каскады нижнего брейка и выполнявшие сложно изломанные, неуловимо перетекающие друг в друга движения верхней работы. То, чему эти пацаны играючи обучались за несколько месяцев не слишком уж упорного труда, абсолютно аналогично труднейшим элементам боя на земле из ангольской капоэйры и шаолиньского у-шу. Как видите, вовсе не обязательно отдавать изучению техники многие годы, а то и десятки лет. При условии искреннего желания и целеустремленной решимости саму форму движения каждый может постичь очень быстро. Трудно лишь научиться вовремя применить ее в бою. Это приблизительно также, как поступить в институт. Несколько напряженных месяцев зубрежки, метаний и потери интереса ко всему остальному - и вот вы студент. Только студент знает, что поступить в институт гораздо легче, чем учиться в нем, тем более получить диплом (т.е. для нас стать мастером). Сделать рывок легче, чем постоянно прикладывать небольшое усилие; овладев техникой, необходимо закрепить ее, удержать, постоянно повторяя одни и те же элементы, как кришнаит повторяет маха-мантру.

Для того, чтобы повторение было эффективным и техника работала, ее нужно свести к нескольким базовым движениям, которые присутствуют в любом из ваших приемов, соответствуют наработанному вами энергетическому каркасу "внешних" каналов и достаточно малочисленны, чтобы комплекс их повторений занимал не много времени. Так называемые "энергетические" тао китайских у-шу и есть комплексы таких многоцелевых движений. Я видел, как один из специалистов в тайцзицюань показывал практическое применение своих движений. На вопрос партнера о том, как и куда он должен атаковать, последовал короткий ответ: "Это не имеет значения".

Ни одно из базовых движении не является боевым приемом. Они только средство для того, чтобы их выполнять, и в разных стилях одни и те же приемы могут быть выполнены на разной основе.

Масутацу Ояма говорил, что движение необходимо выполнить не менее 3000 раз, пока оно не станет автоматическим. Я хотел бы добавить от себя - хоть 30, хоть 300000, хоть 3 раза, пока оно не станет естественным.

Между автоматическим и естественным выполнением есть громадная разница. Автоматическое движение рефлекторно, оно не подотчетно вашему сознанию. Вполне возможно, что, почувствовав прикосновение к спине, вы непроизвольно нанесете удар, а прикоснувшийся окажется вашим другом. Естественные движения полностью подконтрольны сознанию, даже если выполняются намного быстрее, чем способен заметить глаз. Так появляются карты из рукава фокусника. Один из моих учителей, практиковавший старую корейскую систему тэккен, говорил, что движение следует повторить не менее 108000 раз. -

Билл Уоллес по прозвищу "сверхнога" наносит удары только левой ногой. По причине какой-то тразмы он некоторое время был не в состоянии работать правой, а потом увидел в такой "асимметрии" достаточно солидные преимущества, которые и позволили ему завоевать такую славу.

"Тренируясь, я за год наношу примерно 30000 ударов своей левой, - говорит он в своей книге, - а мой противник, тратящий на тренировки столько же времени, вынужден делить это число на два, по 15000 для каждой ноги. Когда мы встретимся, я буду держаться к нему левым боком, и моя одна нога окажется быстрее его двух".

На улице невозможно быть уверенным, что противник не нападет на вас справа, поэтому этот совет опытного спортсмена нельзя принимать буквально, но из него можно сделать несколько интересных выводов, которые сгодятся и для нас:

- Движения для "накачки" силы, разбивание предметов, работы цигун, блоков, ударов, захватов, защиты и атаки не должны различаться между собой.
- Удар в мешок, в воздух и человека не должны отличаться друг от друга, иначе вместо одного законченного удара вы будете иметь три разные заготовки.
-' Все возможные движения рук и ног должны быть сведены к необходимому минимуму и универсализированы в соответствии с вашей динамикой.
- Боевые и бытовые движения не должны отличаться. Необходимо постоянно "узнавать" боевые движения в повседневной жизни и пытаться выполнить любое действие с их помощью, подобное мы часто видим в китайских фильмах. Я сам встречал людей, которые чистили зубы в позе всадника, включали свет ногой, легко поднимая ее на уровень головы. И это не выглядело смешным - мастерство смешным не бывает.
- Движение будет универсальным лишь тогда, когда вы в это поверите и убедите в этом свое сознание.
- Избавьтесь от лишних движений, как и от лишних вещей.
- Экономьте время. Например, вместо того, чтобы отрабатывать удары в стойках и прыжках, отрабатывайте удары только в прыжках. Это тренирует обе ноги и дает вам возможность легко нанести удар и из стойки. Тренируя удар в стойке, вы, скорее всего, не сможете ударить в прыжке.

Вернемся к "трем китам". Общий комплекс тренировки должен делиться на три больших раздела. К первому я отношу стойки, перемещения, работу ног, падения и акробатику.

НОГИ - корни нашей силы, тренируя их, мы поднимаем кондицию всего тела.

АКРОБАТИКА дает нам возможность почувствовать тело как единое целое, управлять им, как одной рукой или ногой, как одним снарядом, пущенным в цель.

ПАДЕНИЯ дают возможность обкатать тело, приучить его к необычным положениям, закалить его для ударных нагрузок.

СТОЙКИ, к которым я отношу также и все статические упражнения цигун и йоги, позволяют осознать свое тело, упорядочить движения внутренней энергии, укрепить суставы и связки и повысить общую выносливость. В стойках не нужно драться, в них нужно именно стоять, тогда в бою ноги сами примут правильное положение.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ обучает правильному восприятию пространства в бою, а также выполняется движениями, которые практически идентичны ударам ног.

Сочетая прыжки, подкаты и Повороты с выполнением стандартной техники, мы можем получать приемы, которые, в противном случае, требуют отдельной проработки. Например, для многих каратэистов трудным является удар пяткой назад с разворота. Для нас же это простой удар, выполненный из техники перемещения "поворот" (рис. 297).

Этот первый раздел можно коротко назвать "владение СВОИМ телом".

Ко второму разделу я отношу работу разнообразными предметами и оружием, метание предметов и закалку рук, включающую в себя разнообразные отжимания, стойки на руках и в упоре лежа (рис. 298).

Стойки на руках, отжимания, а также лазания укрепляют сухожилия рук, освобождают вас от неуверенности в своей силе.

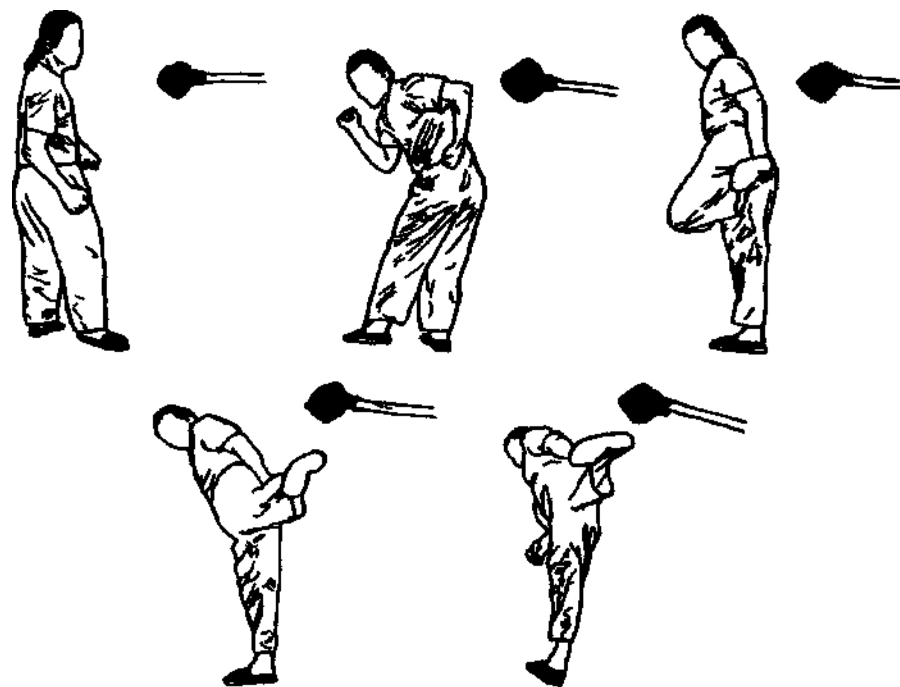


Рис. 297.



Рис. 298.

При отжиманиях, как и при выполнении всех других упражнений, нужно стараться добиваться максимального эффекта при минимуме повторений, а не ставить личные рекорды. Это значит, что лучше отжаться 10 раз на пальцах, чем 30 на кулаках; использовать подвижные упражнения - "мост через ручей", "волну" - выгоднее, чем простые отжимания.

Следует стараться усложнять и совмещать упражнения таким образом, чтобы увеличение нагрузки происходило без увеличения затрат времени. Дополнительным эффектом будет приучение все большего количества групп мышц к одновременной согласованной работе.

Упражнение "Крокодил".



Рис. 299.

Быстрый бег в упоре лежа, касаясь земли только ладонями и пальцами ног. В качестве более легкого варианта можно рассматривать перемещения по-пластунски.

Упражнение "Таракан".

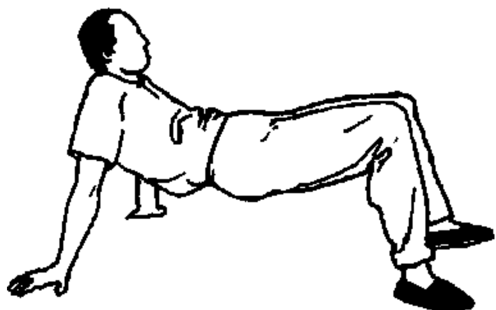


Рис. 300.

Усложненный вариант -• "перевозка" на животе одного, а то и двух партнеров. Бегать можно как ногами вперед, так и головой, или даже боком.

Ползание на спине и животе.
Это упражнение прекрасно развивает мышцы корпуса, делает их более гибкими, "активными' Следите за тем, чтобы конечности по привычке не помогали вам двигаться.

В бою с оружием чаще всего применяются открытые позиции и более широкие стойки, что позволяет свести до минимума неконтролируемые движения, вызываемые перемещением тяжелого предмета, и позволяет "охватывать" атаку противника, избегая прямого столкновения с острым лезвием.

Движения рук с оружием фактически идентичны движению без него и позволяют вам распределить свои движения в пространстве так, чтобы в нужный момент ваша рука всегда была в нужном месте.

Тяжесть оружия тренирует силу, "накатывает тело", как, например, шест или цеп, а острота меча заставляет вас постоянно концентрироваться на правильной траектории, чтобы не нанести вред самому себе (представьте, что будет, если вы уроните себе на ногу хорошо отточенный топор).

Работа с оружием необходима для того, чтобы умело от него защищаться, так как без этого знания невозможно контролировать движение противника.

Метание и разбивание предметов учат нас правильно выбирать цель и расстояние до нее, правильно вкладывать силу в движение и мгновенно сбрасывать ее.

Только обучившись работе с инертным, "мертвым" предметом, можно рассчитывать на то, что вы сможете управлять живым противником.

Третей раздел - это всяческие броски и комбинации, приблизительные схемы боя с участием партнера. Здесь вы применяете знания, отработанные в первых двух разделах, но с учетом перемещений, движений и навыков живого человека, стремящегося обратить ваше движение против вас. Основой этого раздела является бросок - комплекс действий, приводящий к падению противника. Сперва мы работаем, используя только захваты и толчки, потом захваты и удары, потом только толчки или только удары. Наивысшим мастерством считается умение бросать противника с помощью оружия. Здесь следует помшпъ о том, что оружие выгодно лишь тогда, когда оно не сокращает, а увеличивает ваши возможности. Т.е. если, взяв в руку меч, вы напрочь забываете о всех возможностях, кроме возможности рубить и колоть, вам лучше не брать меча. Как говорят, в этой ситуации не человек владеет оружием, а оружие владеет человеком. Оружие само по себе мало беспокоится о том, останетесь ли вы в живых, - для него всегда найдется новый "носитель".

ОТЖИМАНИЯ

Упражнения эти хорошо знакомы каждому, кто хоть немного занимался физкультурой. Но существует некоторое количество очень интересных вариантов, которые существенно усложняют задачу:

1. "Отжим ползком".

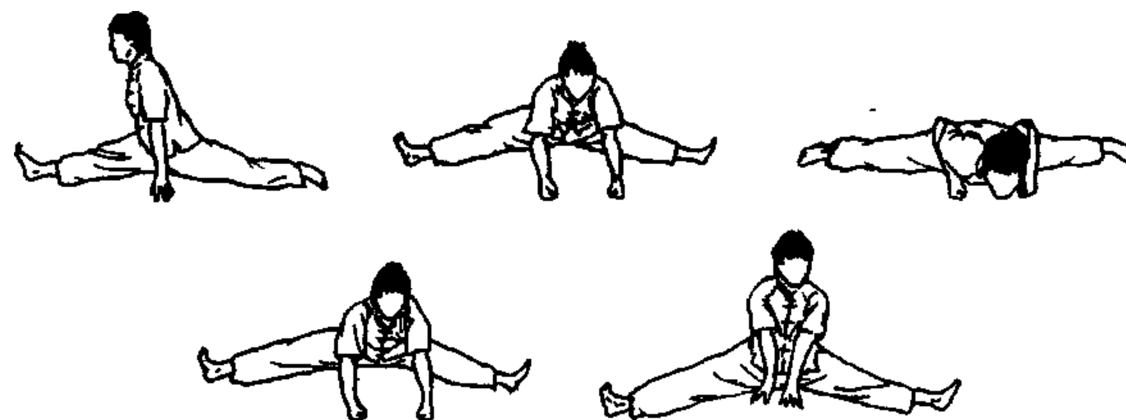


Рис 301.

Производится вперед и назад - это одинаково трудно. Необходимо как можно сильнее прогибаться к. полу и удерживать ноги стоящими на пятках, не допуская боковой нагрузки на колени Садиться в положение для отжима можно продольным шпагатом. Менять положение рук тоже можно по вкусу.

2. "Кот точит когти".



Рис. 302.

Производится из положения "упор лежа" перекатом на ребрах кулаков как сразу обеих рук, так и поочередно - с левой на правую и с правой на левую. В конечной фазе ваши руки касаются пола предплечьем и донышком кулака, потом напрягается трицепс, и вы выкатываетесь опять на ребро кулака. Старайтесь опускаться мягко и не стучать локтями об пол.

3. **"Дракой летит".**



Рис. 303.

В положении "упор лежа", оттолкнувшись от пола без участия мышц рук (только за счет корпуса), сделать прямыми руками полный круг.

4. **"Слушать землю"** или **"крест".**



Рис. 304.

Из упора лежа встать на одну руку, подняв другую прямо вверх. Тело образует крестообразную фигуру. Опуститься на одной руке вниз, поставить на землю вторую, перенести тяжесть тела на нее и подняться на ней вверх. Повторите цикл, начиная с этой же руки, на которой вставали, - старайтесь выполнять упражнение как можно медленнее.

5. **"Кот выпускает копи".**



В упоре лежа на ладонях, используя только силу кистей, подняться на пальцы и опуститься назад. Допускается помощь мышц туловища.

Рис. 305.

6, "Мост **через ручей".**

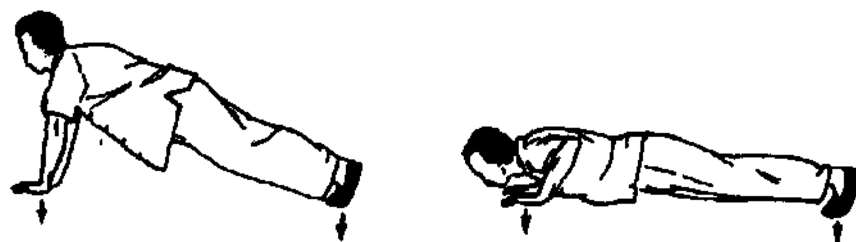


Рис. 306.

Стоя в высоком или низком упоре лежа, прыгать, перемещаясь по залу, используя для прыжка мышцы живота и стараясь не касаться земли ничем, кроме ладоней рук и носков ног

7. **Отжимания «поперечной волной".**
Выполнять как справа налево, так и слева направо, опираясь на ребра ладоней.

8. **"Кольцо".**



Поперечное волновое отжимание, но руки, находящиеся на уровне плеч, наложены ладонями друг на друга. Локтями об пол не стучать!

Рис. 307.

9. **"Маска".**



Поставить руки далеко вперед - кончики больших и указательных пальцев соединены, образуя между ладонями ромбовидную "маску", - опускаемся вниз, одновременно подтягиваясь к ней лицом, стараясь лечь лицом в нес. Здесь большую роль играют движения ступней, посылающих тело вперед - назад. Локтями не стучать!

Рис. 308.

Отжимания следует помещать между другими упражнениями, как бы отделяя этим их друг от друга. После отжиманий целесообразно будет сделать несколько циклов какого-нибудь дыхательного упражнения. Если вы проводите тренировку с усиленной нагрузкой на ноги, то можно заменить отжимания приседаниями или прыжками.

ПРЫЖКИ

Очень часто тренировка начинается или заканчивается прыжковыми упражнениями. Базовый прыжок очень прост и специальной подготовки не требует - он выполняется на прямых ногах, где работают только икроножные мышцы, подбрасывающие тело вверх, когда колени касаются плеч. Они и составляют основную базу подготовительных прыжков для начального периода. Но здесь мы приведем еще два прыжковых упражнения, которые уже сами по себе имеют боевой смысл.

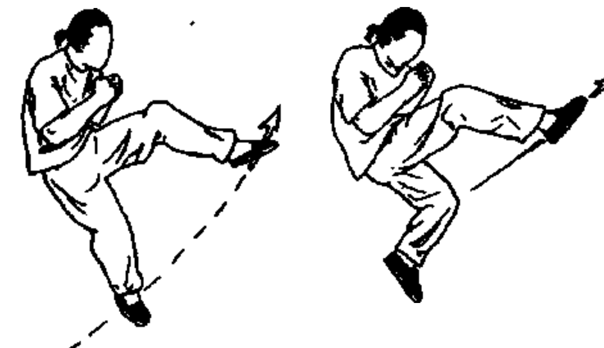
1. "Бабочка", или "Семь-сорок".



Чуть присев, толкаемся от пола одной ногой, одновременно высоко выбрасывая колено другой таким образом, чтобы придать взлетевшему телу вращательный импульс. В воздухе ноги меняются - вы опускаетесь на ту, которую поднимали, а толчковая в этот момент взлетает вверх, таким образом вы вращаетесь вокруг своей оси, как будто перепрыгивая что-то при этом. Добивайтесь непрерывности движения.

Рис. 309-

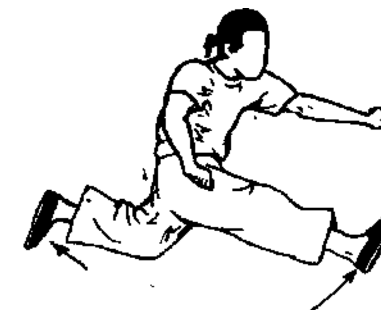
2. "Взбегать по склону".



Отталкиваясь от пола одной ногой, одновременно бейте другой ногой вперед. В воздухе ноги меняются, и толчковая нога наносит второй удар. Приземляемся на первую ногу.

Рис. 310.

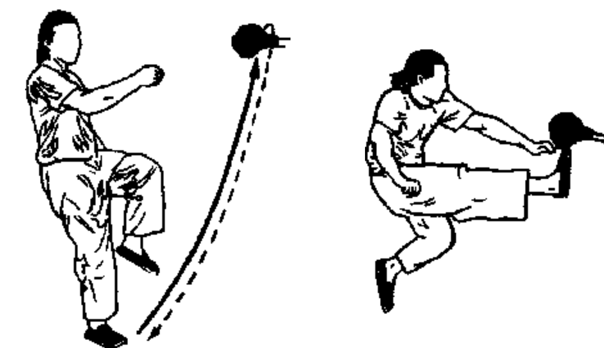
3. Разножка.



Отталкиваясь от пола сразу двумя ногами, стараемся выполнить ими что-то вроде продольного шпагата в воздухе, выполняя при этом удар передней или, впоследствии, задней ногой. Выполнять без остановок на полу.

Рис. 311.

4. Удар на одной ноге.



Стоя на одной ноге, поднять колено другой до уровня солнечного сплетения. Резко оттолкнувшись опорной ногой, ударить ею же вперед, - и снова призе чтиться на нее же. Поднятое колено продолжает "висеть" в воздухе.

Рис 312.

5. Прыжок-дар двумя ногами.



Оттолкнувшись двумя ногами от пола, поджать колени к груди, резким выбросом ног вперед нанести удар ногами и приземлиться на них же.

Рис. 313.

б. Удар двумя ногами в сторону.



Рис. 314.

Все то же самое, только в процессе удара тело поворачивается набок, как бы зависая горизонтально над землей. Продолжая вращение вокруг своей оси, боец снова поджимает колени к своей груди и, повернувшись лицом вниз, приземляется в положение полуприседа,

7. **Вихревой удар в прыжке.**



Выполнить веерный или дуговой удар в прыжке **с** поворотом на 360*. Некоторые умудряются выполнять такой удар на все 720 - это два полных круга в воздухе!

Рис. 315.

8. Прыжки из положения сидя.

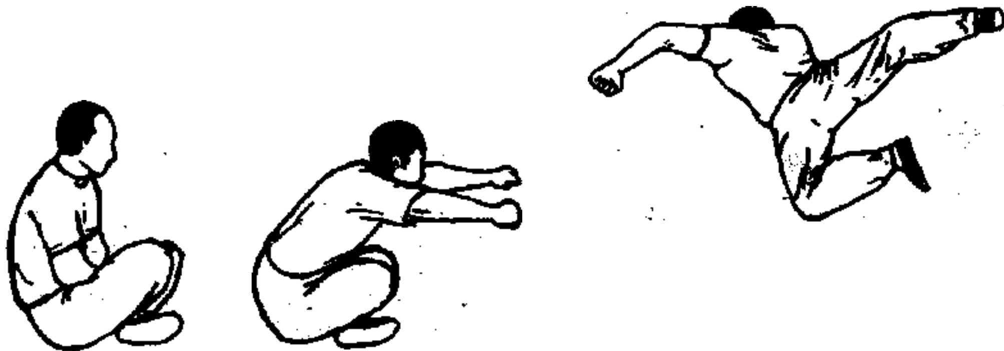
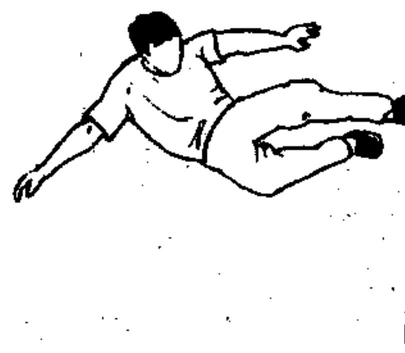


РИС. 316. ;

Из положения сидя по-турецки нанести прыжковый удар в цель, находящуюся на уровне головы стоящего. человека. Приземляясь, снова сесть.

9. Частотные удары двумя ногами.



Подпрыгивая ввверх, выполнить 3-4-5 или более ударов в цель. (Горизонтальный боковой удар двумя ногами.)

Рис. 317.

Прыжки - наиболее интегрированные упражнения. Они обладают высокой боевой эффективностью и одновременно с этим являются лучшим средством для тренировки ног; прыжки также учат нас располагать свое тело в пространстве и управлять им в условиях полета.

Исходя из этих факторов, тренировка выносливости, координации и силы базируется прежде всего на прыжках и связанных с ними акробатических элементах.

"БЕГ СИЛЫ

Это упражнение обучает правильному перемещению в бою с помощью вышеописанных позиций. Начинающие обычно совершают одну и ту же ошибку, передвигаясь в стойках отрывистыми шагами, что делает невозможным как использование инерции предыдущего движения, так и вложение ее в удар.

Не нужно "двигаться" в стойках, не нужно от них зависеть, нужно использовать их в поворотах, в отступлениях, в наступлениях, в прыжках и в беге.

Применяя упражнение "бег силы", можно достичь большой легкости и скорости перемещений - например, на длинных дистанциях вполне можно будет соревноваться с бегунами.

"Бег силы" выглядит как скольжение на полусогнутых ногах, при котором вес тела смещен на заднюю ногу (рис. 318). В руках как будто тяжелый таз с кипятком. Колени по возможности ближе друг к другу, шаг семенящий, мелкий. Если человек бежит большими шагами, то его центр тяжести постоянно перемещается вверх - вниз, и большую часть траектории бега его перемещения совершенно не подконтрольны. Семенящий "бег силы" дает возможность моментально среагировать, изменив, направление бега вплоть даже до того, что без задержки бежать сразу в направлении, противоположном первоначальному. "Бег силы" применяется для нескольких видов упражнений, но здесь мы опишем только два.



Рис. 318.

1. **"Фигуры".**

Бег силы по линиям, образующим треугольник, квадрат, пятилучевую звезду, причем лицо бегущего должно быть обращено все время в одну и ту же сторону. Главное - сохранить постоянный контур фигуры, которую вы обегаете, и резко менять направление бега на ее углах.

2. "Бычок на веревке".

Бег силы по кругу или спирали, постоянно сужающейся к центру. По мере приближения к центру спирали вы опускаетесь все ниже и ниже - и наоборот. Лицо постоянно обращено в центр спирали.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ДЫХАТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

108 ПОКЛОНОВ

Это упражнение является одновременно и одной из наиболее распространенных и действенных буддистских практик.

Приступая к тренировке, вы выполняете поклоны, символизирующие почтение ко всем буддам Трех Миров - прошлого, настоящего и будущего, почтение ко всей Вселенной, которую символизирует число 108 - "число бесконечности" (рис. 319 - все рисунки, кроме первого, дают «вид сбоку).

1. Стоя прямо (ступни вместе, голова как бы "подвешена" к потолку, позвоночник выпрямлен, плечи опущены) поднимаем руки, складывая их в положение "хапчанг" перед грудью.

2. Не разводя колен, мягко, без стука опускаемся на них. Потом сгибаем спину, размыкаем хапчанг и опираемся на правую ладонь. Опускаем рядом левую ладонь и, перенося вес тела на руки, складываем ступни ног вместе так, что большой палец левой (у женщин правой) ноги лежит поверх пальца другой ноги, образуя удобное сиденье, куда мы опускаемся, одновременно сгибая руки, опираясь на ребра ладоней.

Лоб при этом касается пола, колени плотно сведены вместе, к ним плотно прижаты локти. Все тело туго свернуто в "клубочек". Тыльные стороны ладоней касаются пола - на ваших руках незримо стоит Будда.

3. Переносим вес тела на левое ребро ладони. Правая ладонь уходит к груди в хапчанг. Отталкиваясь от пола левой рукой, встаем, сохраняя плотное сжатие колен. Левая рука, догоняя правую, соединяется с нею в хапчанге. Сомкнутые ладони поднимаются вверх на головой - происходит вдох.

4. Цикл повторяется снова - 16 раз, предпоследний поклон совершается не вставая с колен, руки простираются по полу не сгибая локтей. После секундной пауза вы встанете и совершаете медленный поясной поклон, держа руки в хапчанге.

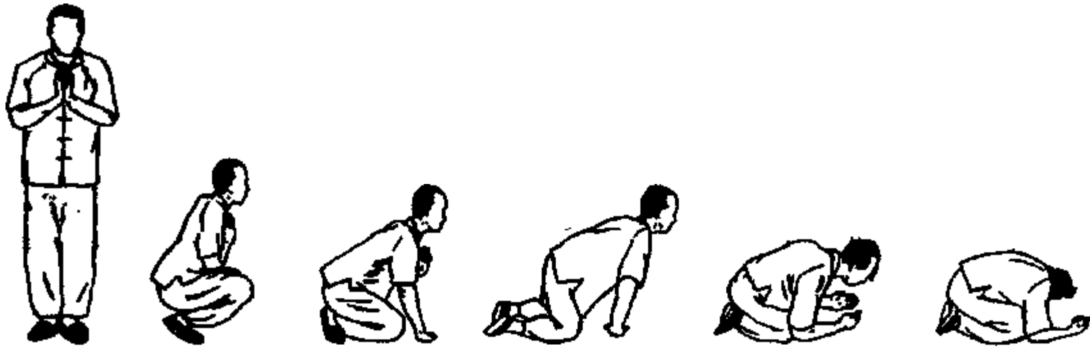


Рис. 319.

СОН-Ю

Дыхательная практика Сон-Ю широко применяется в работе корейской школы Дзен "Кван Ум". В чем-то она схожа с китайским цигун - это неудивительно - ведь Чань-буддизм проник в Корею из Китая, принеся с собой и форму дыхательных практик.

Сейчас, на начальном этапе, мы будем использовать Сон-Ю прежде всего для восстановления дыхания - нормализация течения энергии Ки в организме.

1. "Круговорот".**

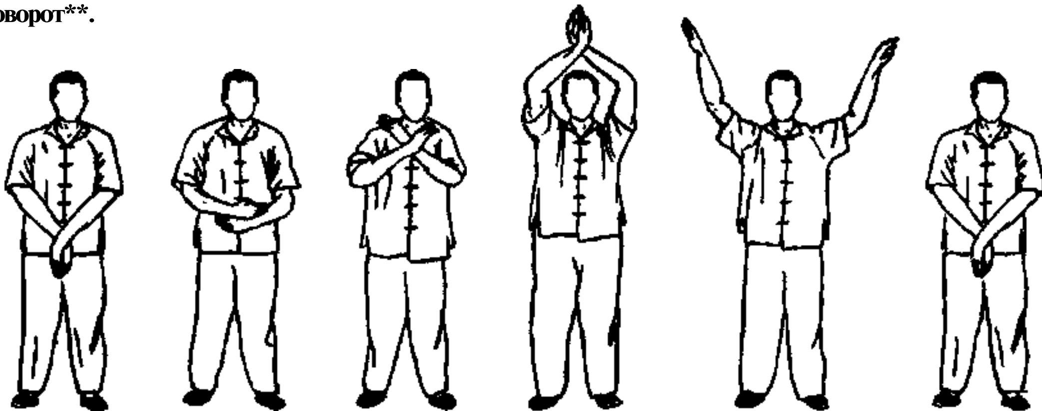


Рис. 320.

- Руки перекрещены ниже пупка, на уровне паха, ладонь прижата к ладони, левая рука поверх правой (у Женщин наоборот), большие пальцы прижаты к телу. Положение полного выдоха.

- Руки начинают подниматься вверх, вращаясь вокруг невидимой веревки, "связывающей" запястья. Одновременно с этим идет вдох. Руки трижды прокручиваются вокруг друг друга - на уровне солнечного сплетения, горла и лба - на каждый поворот вы вдыхаете новую, добавочную порцию воздуха, не выдыхая при этом старого. Руки останавливаются над головой, вытянувшись во всю длину, ладони плотно сжаты, запястья перекрещены.

- Задержка дыхания.

- Руки расходятся по сторонам, опускаясь вниз, как крылья птицы. Идет выдох. В отличие от вдоха, движение производится очень медленно, насколько это возможно. Руки описывают полный круг и снова скрещиваются внизу. В момент встречи рук резким выдохом "ХА!" выбрасываем остаток воздуха. Полный выдох Задержка дыхания.

Затем следует повторение цикла.

Обратите внимание на то, что в верхней фазе грудь наполнена воздухом, а рот повернут вверх. В крайней нижней фазе грудь "впала", а выдох производится прямо вниз.

2. "Водоросли".



Ноги расставлены на 1,5 ширины плеч, руки висят вдоль тела. Они подобны водорослям, зацепившимся за воткнутую в дно жердь

- Перенося вес с одной ноги на другую, вы начинаете раскачиваться, слегка скручиваясь вокруг продольной оси. Руки-водоросли мягко и плавно "тянутся" за движениями тела, в которых нет ни малейшего напряжения. Переход одного в другое происходит без малейшей задержки, плавно и незаметно. Руки еще движутся направо, когда тело уже разворачивается влево, и наоборот Момент перемены направления очень краток - и в этот миг происходит вдох, за которым следует медленный выдох - движения рук.

Рис. 321.

3. "Танцующий медведь".



Ноги скрещены, пятка одной ноги как можно плотнее прижата к носку другой. Руки "подвешены" перед грудью. Переваливаясь с ноги на ногу, медленно поворачивайтесь вокруг своей оси, раскачиваясь всем телом. Руки расслабленно колеблются перед грудью. Дыхание в такт шагов, взгляд рассредоточен.

"Танцующий медведь" - один из лучших способов "отстраниться от ситуации". Он очень кстати перед ответственным боем, когда нужно подготовить тело к работе, не раскрывая при этом динамики своего движения. (Что часто происходит на спортивных соревнованиях, когда участники разминаются, выполняя свои коронные техники друг у друга на виду. В боевой ситуации такая самонадеянность может стоить вам жизни.)

Рис. 322.

Каждое упражнение (круговорот, водоросли, медведь) повторяется по нескольку (4-6) раз.

ДИЕТА

Сейчас о резком и бесповоротном изменении диеты говорить не стоит, иначе вам придется отказаться от приглашения в гости и выходов в рестораны. Так как попытка питаться правильно должна быть рассчитана, исходя из традиционного меню вашей Родины или того места, где вы живете, вы не сможете есть что-либо, сильно отличающееся от того, что едят окружающие, иначе ваш "правильный" салатик может обойтись вам куда дороже, чем "неправильный" гамбургер, а ваше время с утра до вечера будет занято поиском необходимых трав и корешков. В этом случае мы ограничимся общими рекомендациями:

- Вместо обычного хлеба старайтесь есть хлеб с отрубями. А можно и вообще обойтись без хлеба.
- Выведите из своего рациона супы.
- Откажитесь от употребления мяса. Если это для вас трудно, ограничьтесь белым птичьим мясом.
- Не ешьте колбас, пирожков, беляшей. Мало ли что туда сунули.
- Старайтесь обходиться растительным маслом, для разнообразия вкусовой гаммы используйте разные сорта, избегая хлопкового.
- Как можно больше ешьте зелени.
- Принимая спиртные напитки, не закусывайте и, само собой, не пейте много. Старайтесь придерживаться определенного сорта вина и пейте только его. (Это поможет вам не быть "белой вороной" в дружеском застолье и одновременно сократит вред. Лично я люблю "Кагор", и то не более 100 г зараз.) Если вы в состоянии отказаться от употребления одурманивающих веществ вообще, вам будет только лучше. Но помните при этом, что в ситуации, когда вам все-таки придется выпить, сопротивляемость вашего организма будет ниже.
- Откажитесь от кофе, не пейте крепкий чай. Почувствовать вкус чая легче, если вы пьете чай без сахара. Сахар "убивает" чай, а лучше пить чай из трав.
- Знайте меру в употреблении специй. Способ готовки типа "знай наших" приводит к заболеваниям желудка и кишечника разной степени сложности.
- Больше ешьте каш, заменяя ими картошку, причем очень хороши комбинированные каши и каши с овощами. Наша гречка отлично заменяет привычный для китайцев рис - как говорится, каждому свое. Вообще, "родные" продукты всегда усваиваются лучше заморской экзотики, да они и дешевле.
- Не запивайте пищу ничем, кроме воды, полоскайте рот после еды.
- Избавьтесь от привычки перекусывать на ходу, иначе ваш желудок будет "тянуть на себя" весь день.
- Ешьте только дома и не чаще и не больше, чем вам хочется.
- Не ешьте пищи, приготовленной более, чем три часа тому назад.

Вот, о еде, пожалуй, пока достаточно.

Курение, как и любой- вид пищи или любое занятие; может быть одинаково вредным или полезным. Оно может существенно увеличить содержание огня в организме, сделать вас суше и подвижнее Но редко кто может удержаться от соблазна сделать лишнюю затяжку и курить правильно. Табак вызывает очень быстрое и мощное привыкание и потому является одним из наиболее серьезных испытаний для практикующего.

Относительно курения могу сказать следующее:

- не курите на ходу;
- не курите чужих сигарет;
- не курите за компанию;
- не курите для того, чтобы успокоиться;
- готовьтесь к курению приблизительно так, как к приему пищи;
- не курите натощак и в спешке.

Нет таких вещей, которых однозначно нельзя делать, кроме одного - нельзя допускать потери контроля над ситуацией. Нет понятий: "плохо или хорошо". Есть понятия: "то, что мы можем контролировать или в чем мы в состоянии сохранять внутренний контроль, или то, что мы не в состоянии контролировать и где мы теряем контроль".

Например: пить воду - хорошо, тонуть - плохо. Побеждать - хорошо, быть побежденным - плохо. Мы обманываем - это, видите ли, воинская смекалка, нас обманывают - это, несомненно, гнусное предательство. Это главное правило всех проныр и пройдох широко применяется вокруг нас и в политике и в экономике. Знайте, опять же, что, делая хорошо себе, не всегда нужно делать плохо другим, иначе они соберутся и сделают плохо вам. Человек, которого вы считаете недостаточно сильным, чтобы быть вашим другом, может оказаться слишком силен в роли врага.

заключительные 108 поклонов. После "минуты тишины" приступайте к основной части - комплексу "Человек".

Вечером, сделав поклоны, выполните только комплекс "Человек" и завершите его "минутой тишины" в позе **лягушки.**

Комплекс "Небо" вы будете выполнять, освоив два предыдущих. Если вы занимаетесь один раз в день - введите **его в тренировку** как заключительную часть, не выполняя начальных базовых кругов. Работая три раза в день, **выполните утром, как** и ранее, "Землю", днем - полного "Человека", на этот раз без вставок и изменений, а **вечером** - полное "Небо", как оно дано в плане.

Теперь - несколько комментариев к выполнению упражнений тренировочных комплексов.'

1. "Минута тишины* - необходимая пауза медитации между повседневной жизнью и работой над собой - то есть тренировкой. Медитировать можно стоя и сидя, успокоив свое дыхание и устремив мысли на предстоящие **упражнения.** Если же вы слишком взволнованы, можно совершать круги, ходя по залу все медленнее и медленнее, вслушиваясь в каждый шаг, пока ваше беспокойство не оставит вас. В этом случае ходить нужно, сложив руки на животе или груди, плотно и осторожно прижимая ступни к полу, стараясь совершать это совершенно беззвучно. Такой настрой должен сохраняться в течение всей тренировки - ни единого лишнего звука быть не должно. Человек, ведущий тренировку, должен подавать только необходимые сигналы для перемены упражнений, не более. Старайтесь выполнять как можно больше движений с закрытыми глазами. В идеале на тренировке создается впечатление, что каждый двигается сам по себе, но тем не менее все получается слаженно и четко- при выполнении упражнений скорость у каждого своя, но переходят от одного к другому все вместе. "Минута тишины" завершает работу - теперь все медитируют на прошедшей тренировке, стараясь объяснить себе свои ошибки, отметить наиболее удачные элементы, еще раз напомнить себе о намерении практиковать боевое искусство и о причинах, побудивших вас принять это решение. Закончив медитацию поклоном по хлопку ведущего, все покидают зал - там не стоит говорить о чем-либо, не относящемся к тренировкам, - тогда вход в необходимое состояние будет для вас все легче.

2. **Падения и кувырки -** отличие от падений и кувырков, выполняемых в других боевых искусствах, заключается в том, что после падения необходимо тут же встать, чтобы падение и принятие новой стойки произошли на едином движении, без пауз, используя единую силу; второе отличие состоит в том, что при падении не делается отхлоп по полу, - в боевых условиях вы можете, этак лихо врезав по любому камешку, остаться без руки, которая вам ой как пригодилась бы для более умного использования. Самбисты говорят о напряжении всего тела, дзюдоисты - о расслаблении, все говорят о хлопке рукой как об амортизаторе. По-моему, выгоднее предотвращать травму силой качения по поверхности, пуская тело в кувырок, чему отхлоп будет только помехой.

3. **Базовые круга** - выполняя базовые круги, примите равновесную позицию и старайтесь задействовать поменьше лишних суставов тела. Углубляйтесь в каждое движение, пока не почувствуете, что оно происходит само, а вы лишь наблюдаете за этим. Это занимает обычно 1,5-3 минуты. После выполнения каждой серии упражнении сделайте отжимания - около 2-3 минут, утром - медленные, статические, днем - энергичные, рывковые. Вечером отжимания лучше заменить Сон-Ю.

4. Перемещения в стойках - мы, конечно, уже знаем, что никаких стоек в действительности нет, так как в бою стоять некогда. Сам я обычно применяю термин "позиция", но, отдавая дань уже сложившейся традиции в названиях, пишу о "стойках".

Движение должно быть плавным, легким, крадущимся, должно выполняться без особых усилий. Шаги не должны быть большими - они должны быть быстрыми,-как у мыши. Лучше сделать два мелких шага, чем один большой, который занимает гораздо больше времени, а значит, предоставляет противнику больше шансов для маневра или подсечки, пока вы не в достоянии изменить направление своего движения. В движении тело должно быть собрано, но не сжато - если вы зажаты, вы - не боец, а мишень. Если противник может определить ваш рост - это недостаточно защищенная позиция. Кланяйтесь, сгибайтесь - это лучший способ незаметно достичь своей цели без лишних усилий. Двигаясь, плывите над землей, как танцовщица из ансамбля "Березка" - быстро и плавно, незаметно меняйте направление движения - это гораздо практичнее, чем заучивать на память сложные схемы переходов канонических "лабиринтовых" стилей. Руки при движении держите перед собой, согнув их в локтях, - боксеры применяют это положение с момента зарождения бокса, достаточно надежно прикрывая свои бока от внезапных атак. Движения ног не должны влиять на руки - руки и и ноги не должны обуславливать друг друга, они должны помогать друг другу не в выполнении движения, а в тактике ведения боя. Менять движения, как указано выше, через 2-3 минуты.

5. **Освоение базовых действий рук** - сперва на месте, в равновесной позиции, потом с выпадом из подготовительной позиции хромого, вора, гуляки. Помните, что ваша обычная стойка всегда будет выше, чем любая из них, - поэтому применяйте в движении рукой энергию падения в позицию. Выполняя движение одной рукой, держите вторую напротив солнечного сплетения, чтобы быть в состоянии отразить неожиданную атаку по кратчайшему расстоянию. В отличие от каратэистского "хики-тэ", когда рука, помогая удару, идет на бедро или на ребра, здесь она отдергивается к солнечному сплетению - как будто паук сучит паутину. Потом движения рук будут соединяться друг с другом, образуя самые замысловатые формы, количество которых слишком велико, чтобы изучать их каждую в отдельности. Никакой гений кунг-фу не сможет вовремя выбрать необходимое движение, чтобы успеть отразить атаку, если их несколько сотен. Умейте увидеть сложное в простом, а простое в сложном, и запомните: чем проще - тем быстрее, чем проще - тем надежнее. Движение рук должно составлять единое целое с движением всего тела, выполняться без рывков и лишних усилий. Осваивать действия рук целесообразно "блоками" - например, составляя тройки однотипных движений: вверху - посередине - внизу, скажем, "стрела" - "змея" - "копье", что поможет понять сам принцип выполнения движения. Время обработки каждого "блока" - те же 2-3 минуты.

6. Вращение вокруг оси и "колеса" - незаменимые упражнения, обучающие тело чувствовать пространство, увеличивающие скорость реакции и укрепляющие мышцы.

Вращения нужно доводить до такого состояния, когда на один шаг приходится один поворот, когда вы в состоянии, вращаясь, не только идти по ровной линии, но и изменять направление своего движения согласно необходимости. Время вращения - 15-20 минут. Если кружится голова - меняйте направление вращения, если не помогает - остановитесь, запрокиньте голову в равновесной позиции, выберите на стене или потолке неподвижную точку и смотрите на нее, не мигая. Если и это трудно - не бойтесь, падайте на живот, закрывайте глаза - отдыхайте. Но наедаться перед тренировкой лучше отучиться заранее. Вращение можно выполнить в приседе, с переменой высоты позиции и в прыжках - в зависимости от степени проработанности движения.

"Колеса" и фляки представляют собой то же вращение, но уже в вертикальной плоскости. Освоить их нужно так, чтобы для их выполнения не требовалось ни малейшей подготовительной паузы. Изучив фляки вперед, переходите к флякам назад, но не спешите - выполнить движение нужно естественно, не напрягаясь, спешить некуда - иначе малейшая оплошность может выбить вас из графика на гораздо большее время, чем то, которое вы хотели сэкономить.

Попеременная нагрузка на руки и ноги с успехом заменяет потение над штангой, но, кроме силы, дает еще чувство единства тела и скорости, чего не даст никакая штанга. Выполнять 10-15 минут.

7. Выполнение ударов - все принципы отработки движения описаны в предыдущих пунктах. Осталось добавить только то, что ни в коем случае кулак не должен застревать в конечной фазе удара, как это принято в каратэ, - иначе вам моментально его оторвут. Это же касается и ударов ногами - так же, впрочем, как и то, что в Да-цзе-шу никогда не производится возврат бьющей конечности по той же траектории, по которой она пришла в цель. Рука или нога всегда будут описывать круг, эллипс или восьмерку, заканчивая движение там, где начинала его. Обычно в бою на движении от себя производится удар, на себя - захват, но возможно и обратное выполнение. Таким образом, бой уплотняется настолько, что противнику просто некогда вставить свое "слово".

Начинать изучение следует не спеша, медленно и вдумчиво выполняя его, - стараться вложить максимум внимания. По мере вживания скорость будет увеличиваться. Запомните: если удар не представляет для вас единое движение - он еще "сырой". Отработка техник должна занимать основную часть тренировки, с таким расчетом: не менее 2-3 минут на каждую технику.

Прорабатывая удары в передвижении сперва следуйте правилу "топ-хлоп": один шаг - один удар. Сброс энергии происходит одновременно с касанием ногой пола. Освоив пошаговый способ выполнения ударов, переходите на плавное движение и асинхронный способ выполнения ударов - но не ранее.

8. Упражнения на устойчивость - выполняются для развития чувства баланса. Стараться вывести противника из равновесия толчком или рывком, стоя на одной ноге и отведя вторую вперед или назад или вбок. Касание пола "пустой" ногой или прыжок на месте считаются проигрышем. Толкаться можно также и ногами - подошва к подошве, подъем к подъему, колено к колену и т.д. Полезно будет поработать вслепую.

9. Уклоны и уходы совершаются действием выпада в боевые позиции в нужную сторону, поэтому сами следите за тем, чтобы вне схватки не придерживаться каких-либо явных боевых позиций. Толчки и рывки также вышрляются выседом или выпадом в боевую позицию.

10. Комбинирование движений осуществляется после освоения отдельных действий до их естественности. Соединять движения нужно сперва последовательно, как в традиционных стилях, потом выполнять их одновременно, а потом превращать их в единые связки наложением "внахлест". При движении стараться не допускать препятствий и остановок, следить за тем, чтобы одно движение как бы усиливало и разгоняло другое, но не терять контроль над ними. Соединяйте не только руки с руками, но и руки с ногами, помните: основа Да-цзе-шу - это множественные асинхронные атаки на нескольких направлениях сразу. Придерживайтесь правил "бей, чем ближе" и "бей короче", старайтесь вложить в удар или рывок все тело. Если за рукой не стоит вес тела - удар вряд ли будет эффективным.

ПРАКТИКА И ЗАНЯТИЯ

Между понятиями, которые составляют название этой главы, нет ничего общего. Само понятие "заниматься", то есть "занимать, себя" говорит о том, что оно относится к делу, задачей которого является некое использование лишнего времени, развлечение. Боевыми искусствами "занимаются" в Америке и Европе великовозрастные дети, напяливающие на себя костюм ниндзя на часик-другой между баночкой пива и маникюрным кабинетом или телевизором. Заниматься можно рыбалкой, раз в год обметая паутину с охапки удочек и покупая пару новых. Это выглядит так же жалко, как пятидесятилетний подагрический бухгалтер, решивший на обеденном перерыве поиграть в индейцев, раскрасив себе лицо чернилами.

"Индейцы" тратят собственное и чужое время на дело, которое им совсем не нужно. Они прекрасно обойдутся и без боевых искусств. Нужно только купить газовый баллончик - это выйдет гораздо дешевле, а для здоровья делать по утрам зарядку совершенно бесплатно. Использовать же "для поддержания формы" боевые искусства - это все равно, что пахать огород на танке. Зачем?

О "поддержании формы" говорят, как правило, те, кто ее никогда не имел, либо те, кто ее уже потерял, ибо самолет держится в воздухе лишь настолько, насколько он летит. Если вы не можете найти время утром и вечером для ежедневной тренировки - бросайте это "занятие" с чистой совестью, ибо оно вам совершенно не нужно. Лучше посмотрите кикбоксинг по телевизору. Искать время для дыхания вам нужно? А для еды?

Овладеть боевым искусством можно только при условии постоянной, круглосуточной практики. При этом вам совсем не понадобится искать для этого время. Лучше отжиматься от пола один раз каждый час, чем дважды в неделю - тысячу раз. Самоизнасилование не даст вам ничего - вы просто будете чувствовать стойкую ненависть к спортзалу.

Практиковать необходимо круглые сутки Это значит осознавать, чувствовать себя в состоянии бойца каждую минуту. Если вы хотите сделать движение - например, открыть дверь или взять соль, - используйте для этого подходящее боевое движение. Это не значит, что нужно ходить в стоике и брать ложку ногой. Осознание заключается в том, что вы мысленно отмечаете момент, когда движение-элемент проявляется само по себе, и постоянно находитесь в ожидании этого проявления. Не пытайтесь заставить себя - просто ждите. Не делать лишних движений, бесполезной обузой повисающих на основном, - это и есть основное требование любого боевого искусства и самая основная практика.

Не забегайте вперед - это все равно, что начинать постройку дома с крыши. Пока вы точно не усвоили урок, пока выполнение движения не приносит вам удовольствия - не идите дальше. Для этого даже мало выучить книгу наизусть.

Выучить наизусть - это всего лишь "посадить" знание в свою почву. Если семя не прорастет - значит, незачем ждать плодов. Изобретите движение заново, наполните ею своим смыслом, придумайте что-то новое на его основе - это и будет знаком того, что "знание" прорастает в "умение" - это первые зеленый листочки на пересаженном деревце. Оно принялось - значит будут и плоды. Если вы всего лишь запомнили или заучили движение - в бою оно вряд ли проявится - ведь мышление будет отключено Умственная память будет отключена. Даже мышечная память не сработает - ведь в бою необходимо совершить новое движение, а не воспроизвести старое. Я до сих пор открываю новые нюансы в двух движениях, которым один из моих учителей обучил меня пять лет назад. И все время появляются новые листья, побеги и плоды. Если не поленитесь прорастить в себе основы движения, вы потом, пользуясь ими, как ключом, расшифруете любой прием любого стиля - но не забывайте, что прием, например, айкидо в вашем исполнении будет выглядеть несколько иначе, чем этого требуют каноны айкидо, - но это не в коей мере не должно повредить его эффективности. Чем бы вы ни занимались - вы будете нести в себе евое искусство. Вот что значит - прорастить в себе Знание.

Практикуйте в удовольствие. Самоизнасилование, подобное тому, что встречается во многих школах каратэ я шаолиньского у-шу, для внутренних стилей не годится.

Добивайтесь полного овладения движением. Если вам необходимо подумать, прежде чем сделать его, - значит вы еще не полностью овладели им. Кстати, понаблюдайте сами - если движение проявляется спонтанно, как естественная реакция, оно, как правило, быстрее, легче и красивее, чем сделанное специально.

Будьте терпеливы. Если вы не запасетесь этим, самым главным качеством, вам вряд ли удастся достичь чего-либо. Тот, кто тянет всходы, чтобы они росли быстрее, рискует остаться без урожая.

Если вы ежедневно будете бить кулаком в стену один раз, то через месяц сможете ударить пять раз, через год - сто раз, через десять лет - тысячу раз. Если вы будете сразу пытаться бить по пять раз', вы разобьете кулак и бросите ' это дело. Запомните: слона нельзя съесть сразу - это получится только постепенно. Обычная наша ошибка заключается в том, что мы или пытаемся раз и навсегда разделаться с проблемой, либо пытаемся себе доказать, что "есть еще порох в пороховницах", и, переусердствовав в начале, на корню губим все дело. Нагрузки должны быть постоянны. нагрузки должны быть регулярны, нагрузки должны возрастать в геометрической прогрессии; сперва вы должны просто дать телу понять, что вы от него хотите, а потом вы сами почувствуете время, когда пора поднимать планку. Мы всегда спешим, как будто делаем это в последний раз - подсознательно желая этого. Только в кино ученик, придя к учителю, через десять минут уже работает с ним в паре, а в следующем кадре учитель говорит: "Все, теперь ты ниндзя". Красиво, но нереально: нельзя родить ребенка через пять минут.

Если вы хотите добиться чего-либо, никогда не выделяйте для этого время специально, а просто тренируйтесь при каждой возможности. Повторяйте упорно, раз за разом, комплекс самовозобновляющихся простых движений - и, рано или поздно, вы неожиданно для себя вдруг обнаружите способы их сочетания и применения, откроете в них огромную мощь и скорость. Вы с легкостью будете побеждать любого противника, даже не задумываясь о сути выполняемых техник. Но прежде чем начать шить, любая, даже самая талантливая швея, должна научиться вдевать нитку в иголку. Не спешите - и скорость придет. Не перенапрягайтесь -"придет и сила. Не стремитесь познать искусство - познайте себя, ибо нет искусства выше, чем просто оставаться собой в любой ситуации. Практика отличается от занятии, как ходьба отличается от шага, - вы никогда не научитесь ходить, изучая шаги. Сколько видов шагов вы знаете? Глупый вопрос - вы просто практикуете ходьбу.

Занимаясь, вы можете неплохо знать каратэ. Но если вы практикуете, то вы просто умеете классно драться, и, если это имеет внешний вид каратэ, вам от этого не будет ни жарко, ни холодно.

Ничего, что у коровы шесть ног, - лишь бы давала молоко, и поэтому:

1. Не забегайте вперед, открывайте следующую страницу тогда, когда с чистой совестью сможете вырвать и выбросить первую.
2. Практикуйте в удовольствие, не насилуйте себя, но - при первой возможности. День без работы - день без еды.
3. Добивайтесь полного овладения движением. Если оно не происходит правильно и своевременно, х:амо собой - значит, оно еще не ваше.
4. Разложите каждый прием на элементарные, простейшие движения, как будто вы пытаетесь объяснить их парализованному идиоту, - и будьте настолько же терпеливы в работе с собой, насколько это было бы необходимо в работе с ним.
5. Соединяя движения заново, не спеша и не напрягаясь, добивайтесь того, чтобы прием получался единым движением, из любого положения и с любой стороны. Попробуйте собрать свои прием из знакомых движений. Учитесь не зависеть от приема.
6. Как можно чаще читайте эту главу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Принимаясь за публикацию этих техник и принципов, я понимал, что это неминуемо вызовет самые разные толки среди тех, кто занимался боевыми искусствами. Одинаково уважая тех, кто согласен со мной, и тех, кто не разделяет мою точку зрения, я хочу сказать следующее:

- все написанное здесь испробовано мною на практике лично, и я старался, насколько это возможно, не допускать повторения вами моих ошибок;

- я счел себя вправе написать данную книгу, лишь убедившись в том, что спортивная трактовка боевых искусств, лишая их практического смысла и философской основы, неминуемо ведет к их деградации в плане техники и ее эффективности.

Сейчас я предлагаю вам принять участие в работе организации "КОНТЭН" (контроль энергии - переведя на русский корейское Хапки). Название это не случайно. В свое время Хапкидо послужило в Корее основой для возрождения ее боевых искусств. В 1960 г. была создана организация - КИДОХВЕ - объединившая под своим знаменем 31 традиционную школу и в течение 10 лет принимавшая экзамены на черные пояса по единым стандартам.

Наша организация, следуя этому примеру, будет способствовать развитию в России "энергетических" видов боевых искусств, таких, как Хапкидо, Айки-дзюцу Дайто-рю, Кук-суль, Хваран-до, Джиу-джитсу, Багуачжан, Тхэккен, Син И Цюань, Чаньтун, и др., ориентируясь прежде всего на максимальную прикладную эффективность приемов и психотехник, максимальное сохранение духа и смысла воинской традиции и адаптацию традиционных боевых искусств к современным реалиям без утраты их реальной ценности.

Курс Да-цзе-шу рассчитан на **три** года. Каждые **три** месяца мы планируем проводить семинар, **на котором вы** сможете получить индивидуальный план-график занятий. После окончания курса **желающим** будет предоставлена возможность сдать экзамен на инструктора по рукопашному бою.

По вопросам подписки и семинаров справки по тел.: (095) 441-39-80.

Готовятся к выпуску следующие книги и видеофильмы:

1. Да-цзе-шу: искусство пресечения боя. (Эту книгу вы сейчас держите в руках.) Индекс "шу-Г.

2. Да-цзе-шу: методики тренировок. (Детальные комментарии к каждой главе предыдущей книги, иллюстрации различных вариантов применения техник, различные способы их отработки, обучающие игры.) **Индекс "шу-2".**

3. Хапкидо: Путь контроля энергий. (Хапкидо - корейское боевое искусство, созданное после П мировой войны мастером Чхве Ен Солем - преемником традиции Айки-дзюцу Дайто-Рю, собравшим воедино наиболее радикальные методы тридцати двух старинных корейских и японских школ. Возникшее в результате этого синтеза "Айкидо ударами" оказалось настолько эффективным в реальном бою, что долгие годы было основой подготовки службы охраны президента Южной Кореи.) Первая часть. Индекс "Хап-Г.

4. Кунг-фу: ключи к боевому мастерству. (На основе нескольких базовых **комбинаций идет** детальное поэтапное раскрытие боевого двигательного алгоритма стиля Хун гар. Впервые это искусство предстает перед нами не в виде десятков отдельных приемов, а как целостное многофункциональное движение, мгновенно отзывающееся на малейшие изменения боевой ситуации.) **Часть первая.** Индекс "ключ-Г.

5. Тон-фа - универсальное оружие. (Практические методики тренировок и варианты многоцелевого применения незаслуженно обойденного вниманием специалистов оружия из традиционного арсенала ко-будо. Удары, захваты и броски, тренировочные упражнения с использованием тон-фа, редко встречающиеся варианты работы типа "меч", "серп", "топор", не упоминавшиеся прежде ни в одном из существующих руководств.) Индекс "тон".

6. Учебные видеофильмы по Да-цзе-шу. Индекс "ФД".

Оплата почтовым переводом по адресу: 125195 Москва, ЗАО "Кэнсай", р/с 4467221 в **КБ "Мико-Банк", МФО** 201456. **В** графе бланка "для письменного сообщения" печатным шрифтом указать **свой адрес и индекс** заказа. Оплату просим производить с заказным уведомлением. Квитанцию об **оплате и открытку,** свидетельствующую о получении вашего перевода, просим сохранить.

По вопросам приобретения книг в Москве справки по тел.: 165-75-31.

Книга "Кунг-фу — ключи к боевому мастерству" уже издана.
Новое название "Тотальная система боя".

Оплата п/п по адресу: 125195 Москва ООО Тотал" р/с 3467646 в КБ "Мико-Банк" МФО 201456.
Индекс "тот-Г

По вопросам приобретения книги в Москве тел.: 165-75-31